



ELS QUILÒMETRES INVISIBLES

ELS 100KMS ESSENCIALS DE L'EQUIP DE SANITARIS

*Aquest article està basat
en els missatges i vivències compartides
al grup de WhatsApp dels sanitaris
de la Val d'Aran by UTMB 2025*

*Redacció i fotografies article
Cris Planas Gras*



Sortida. Km 0

Nervis. Arriben els primers missatges al grup de WhatsApp "Val d'Aran Sanitaris 2025!":

"Recordeu portar motxilla Pompiers + tupper amb material propi."

Els que porten anys ho tenen clar. Els nous pregunten què cal dur. El Salvador respon: *"Només el vostre criteri i ganes de cuidar."*

Però la motxilla sempre porta una mica de tot: tisores, apòsits, benes, guants de nitril, manta tèrmica, tiretes, clorhexidina, cinta de tela, sèrums petits...

Quan l'speaker fa el compte enrere a les diferents curses —entre totes, uns 7.000 corredors i corredores— no dona el tret de sortida només per als i les participants; també el dona per als 57 sanitaris voluntaris que aquest any formen el grup dels serveis mèdics de la Val d'Aran by UTMB. Els sanitaris es preparen, perquè també travessen les mateixes muntanyes i valls, passen la mateixa nit i pugen tots els corriols amunt.

L'engrenatge en moviment. Km 10

Comença el moviment silenciós d'un operatiu gegantí.

Dies abans, l'Andreu va enregistrar un briefing perquè tothom - sanitaris vinguts d'arreu del territori - pogués preparar-se a temps. Homes i dones que, fora del seu horari laboral, dediquen hores personals per estar al costat dels valents i valentes que fa mesos que es preparen per a un repte majúscul al cor dels Pirineus.

Al grup de WhatsApp comencen a córrer missatges d'agraïment pel briefing, intercanvis d'horaris i dubtes logístics. També s'hi comparteixen els protocols mèdics, consells i localitzacions.

L'equip de sanitaris no és només un recurs: és un veritable equip.





Cursa de Voluntaris, Km 20

Al grup de WhatsApp es pot llegir: *"Cursa de voluntaris dimecres des de Vielha. Si algú la vol córrer... 8 km".*
Un segon missatge concreta: *"Sortirem a les 17.30 h. Ens veiem a la porta del Palai"*

Entre tanta previsió, farmacioles i horaris de guàrdia, també hi ha lloc per gaudir i compartir.
Perquè abans de posar-se la motxilla d'assistència mèdica, alguns es corden les sabatilles per córrer junts, sense frontal, sense pressa, només per respirar, treure tensió i fer equip.

Avituallament. Impuls. Km 30

Al costat de les taronges, els dàtils, les gominols, els entrepanes i l'isotònic... una camilla.

La farmaciola és oberta, a punt per si cal actuar. Una infermera, discretament apartada, observa els corredors que arriben esgotats. *"He vist un corredor molt desorientat. L'acompanyo una estona."*
Uns metres més enllà, un company agenollat li està embolicant el peu a un corredor. *"Tenia una butllofa com una ametlla. L'hem drenat, desinfectat i embolicat."*

A la muntanya hi ha atenció constant, intuïció, mans ràpides i aquella manera de fer que permet que ningú abandoni per una ferida petita que podia tenir solució.

L'atenció comença molt abans que el cos digui prou.





El Temps. Km 40

"Demà anem al Pas de l'Escaleta... on sempre ens cau el cel a sobre."

El comentari de Salvador al grup sembla una broma, però els veterans saben que allà dalt, quan bufa fort i plou de costat, tot pot passar.

Hi arriben dies abans, fan comprovacions, assenyalen punts d'evacuació.

I, encara que plogui com al Pla de Beret, hi ha algú amb un impermeable xop, fora de l'ambulància, demanant *"Tot bé?"* dit amb fermesa als corredors i corredores.

El mal temps pot canviar el ritme d'una cursa, però mai el compromís dels sanitaris.

Horaris. Canvis. Vida. Km 50

Cada missatge al grup de WhatsApp és un moviment al mapa:

"Alba i Andrea, divendres nit fins diumenge migdia."

"Gemma, del 2 al 5. Maria, del 2 al 7."

"Marta, Sami i Pipe: de dimecres a divendres."

Es fan canvis, cobertures creuades, favors de darrera hora.

"Si cal, m'allargo fins dissabte."

"Jo puc pujar un dia abans."

És una cursa dins la cursa: la carrera de fer possible l'atenció sanitària voluntària amb el calendari apretat i el temps disponible just.





Assistència incondicional. Km 60

No hi ha trofeu ni podi, però aquí es respira victòria. Una mà amb un tall, un somriure que torna i una selfie per recordar que l'assistència també forma part del recorregut.

La ubicació del punt d'emergències es converteix en refugi, en punt i a part. Aquí no es cronometra res.

Al grup de WhatsApp, algú escriu: *"Gràcies per fer-ho fàcil fins i tot quan tot és difícil."*

Una frase senzilla que resumeix l'essència del que passa en les ubicacions d'emergència i avituallaments. A fora, la muntanya impassible veu restar quilòmetres als participants. A dins, el que importa és la mirada, la calma i saber que algú t'està ajudant a tornar a la cursa, al teu ritme.

Una petita empenta per fer possible creuar la línia de meta.



Hidratar és salut. Km 70

Braços enlaire, una ampolla de cola a la mà dreta i una d'isotònic a l'esquerra. Ell és un dels sanitaris, i aquell crit que sembla d'alegria és, en realitat, pura logística emocional:

"Cola o isotònic? Que us ho emporteu cap a dalt!"

A Casarilh, l'energia es transmet en forma de presència. *"Aquest matí estarem a Casarilh donant suport."* I allà és, fent de punt de suport i animador.

Enmig del poble, entre cases de pissarra i carrers de pedra. El que fa no és només repartir beguda: és detectar qui necessita parar, qui no diu res però va just... perquè ho parla amb la mirada.

Sempre tot a punt. Km 80

L'avitualment batega, i les farmacioles també.

Entre corredors que arriben i marxen, elles fan una altra cursa: revisar, reomplir, reorganitzar.

"Ens falten benes grans." *"He gastat tot el tape. Algú en té?"*

Ho han dit fa uns minuts al WhatsApp i ja s'hi han posat.

No hi ha presses, però sí ritme. Obren bosses, ordenen per ús, anticipen la següent urgència. Aquí cada apòsit, cada guant i cada crema tenen un lloc i un sentit.

En aquesta taula no hi ha caos: hi ha planificació, mirada clínica i moltes hores de pràctica. Tot a punt per al següent peu inflat, un tall, o qui arribi amb el cap cot.



Suport emocional. Km 90



Hi ha corredors que ploren. De dolor, de frustració, de por. A vegades per una butllofa que no els deixa continuar. Altres, per la ràbia d'haver d'abandonar després de mesos entrenant. I, sovint, no cal res més que una mà damunt l'espatlla i un "estic aquí" murmurat amb calma.

Al grup de WhatsApp s'hi llegeix: *"L'he deixat plorar una estona, només volia desfogar-se."* O bé: *"No estava lesionat, però trencat per dins."*

El suport emocional no s'organitza amb llistes ni farmacioles. Passa en silenci, sota la pluja o rere una carpa, amb un sanitari ajupit, a l'alçada dels ulls d'algú que només necessita sentir que no està sol.

Un gest que no surt al track, però que pesa més que qualsevol quilòmetre.



Vigilancia Invisible . Km 100

La majoria de corredors i corredores no sabrà mai qui els va salvar d'una hipotèrmia o d'una crisi de calor a ple sol, d'una caiguda a mitjanit o qui va activar l'helicòpter, qui els va cosir la mà o curar la butllofa del peu. Només sabran que, en un punt perdut entre pedres i silenci, algú els va mirar als ulls i va saber què fer.

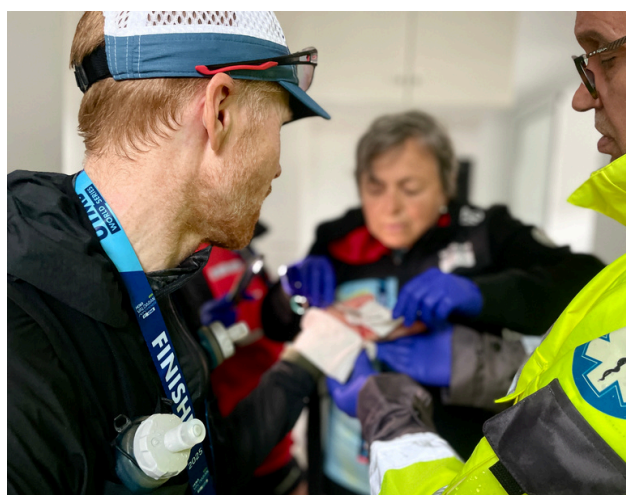
Al grup de WhatsApp ningú presumeix, però els missatges ho diuen tot: *"Hem rehidratat un noi que anava molt tocat."* *"Desorientació, però l'hem reconduït amb calma."* *"Tot controlat, el deixem descansar mitja hora."*

A vegades no cal evacuar ni intervenir amb urgència. N'hi ha prou amb detectar a temps, protegir del fred, oferir aigua o deixar-se veure. És una vigilància sense protagonisme, feta de presència i criteri. I ja està.

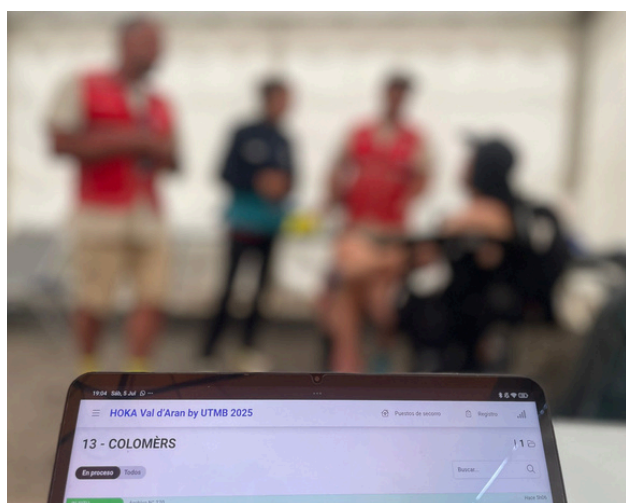
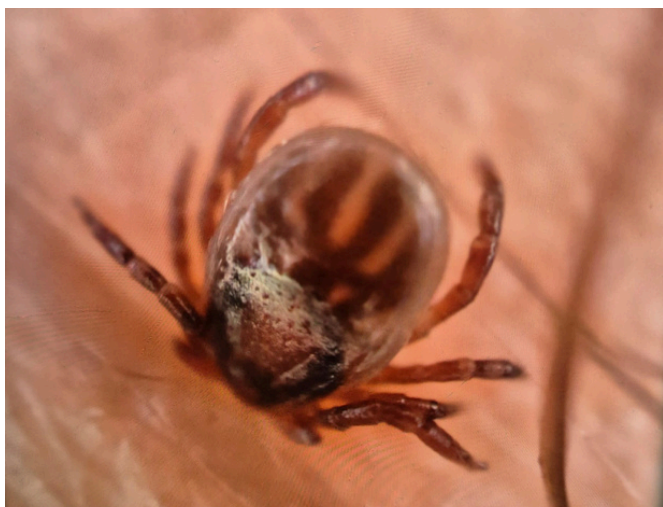
UNA IMATGE SEMPRE VAL MÉS QUE 1000 PARAULES



UNA IMATGE SEMPRE VAL MÉS QUE 1000 PARAULES



UNA IMATGE SEMPRE VAL MÉS QUE 1000 PARAULES



UNA IMATGE SEMPRE VAL MÉS QUE 1000 PARAULES



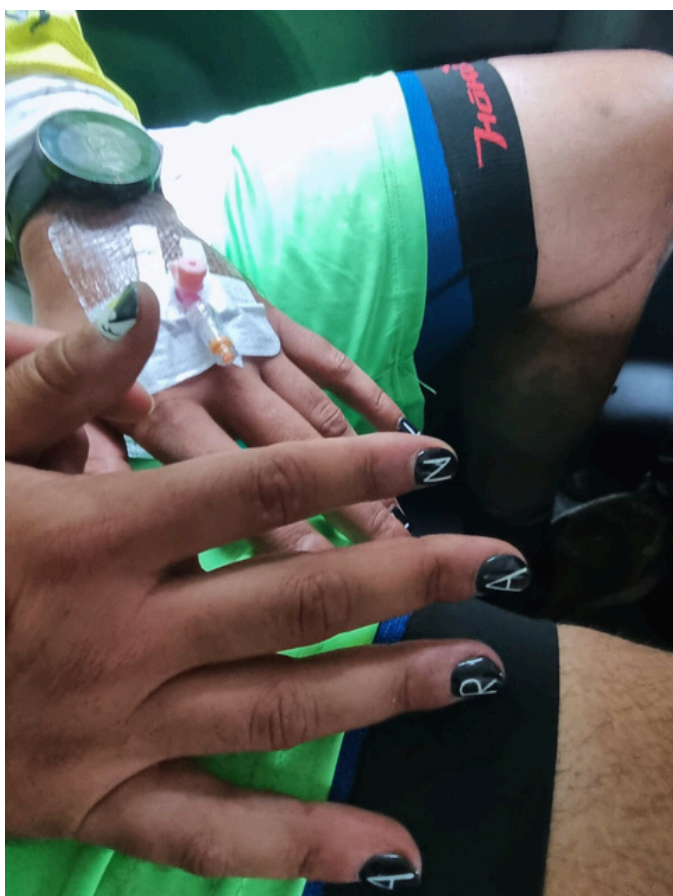
UNA IMATGE SEMPRE VAL MÉS QUE 1000 PARAULES



UNA IMATGE SEMPRE VAL MÉS QUE 1000 PARAULES



UNA IMATGE SEMPRE VAL MÉS QUE 1000 PARAULES



UNA IMATGE SEMPRE VAL MÉS QUE 1000 PARAULES



UNA IMATGE SEMPRE VAL MÉS QUE 1000 PARAULES



UNA IMATGE SEMPRE VAL MÉS QUE 1000 PARAULES



UNA IMATGE SEMPRE VAL MÉS QUE 1000 PARAULES



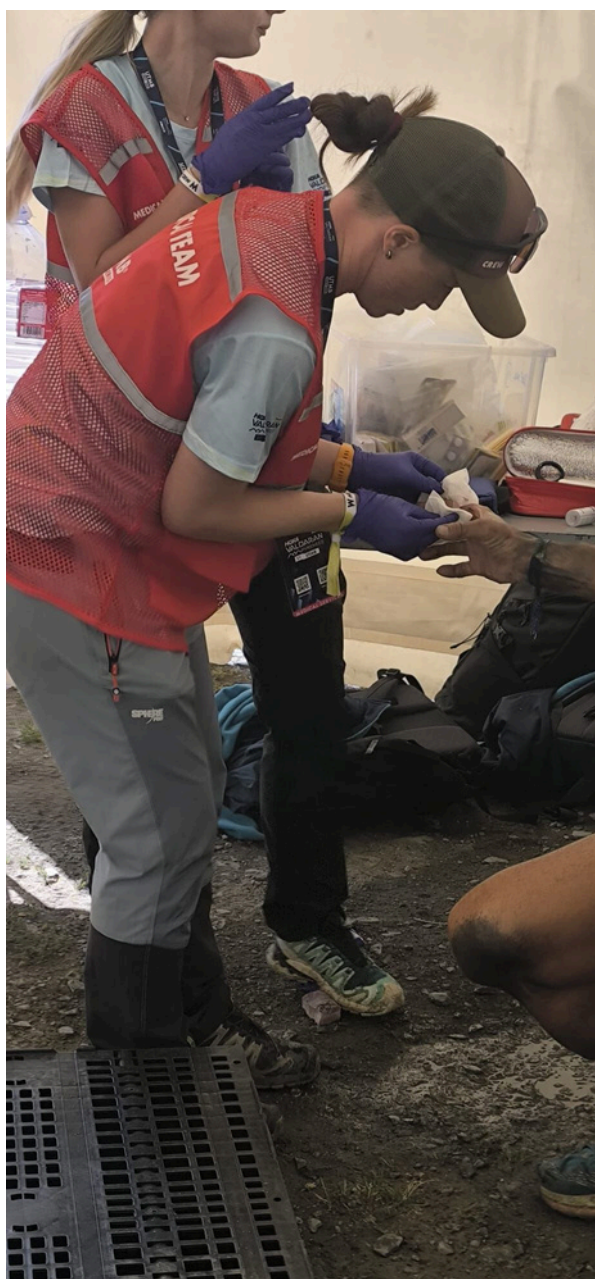
UNA IMATGE SEMPRE VAL MÉS QUE 1000 PARAULES



UNA IMATGE SEMPRE VAL MÉS QUE 1000 PARAULES



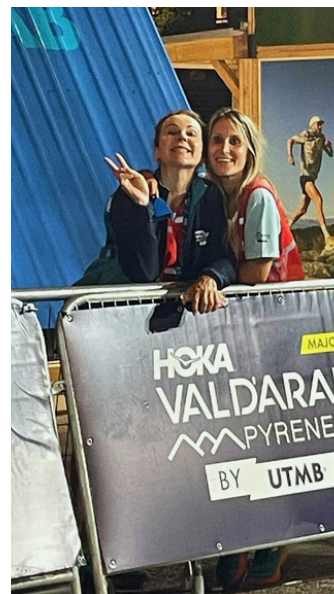
UNA IMATGE SEMPRE VAL MÉS QUE 1000 PARAULES



UNA IMATGE SEMPRE VAL MÉS QUE 1000 PARAULES



UNA IMATGE SEMPRE VAL MÉS QUE 1000 PARAULES



C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS	AT	AU	AV	AW	AX	AY	AZ	BA	BB	BC	BD	BE	BF	BG	BH	BI	BJ	BK	BL	BM	BN	BO	BP	BQ	BR	BS	BT	BU	BV	BW	BX	BY	BZ	CA	CB	CC	CD	CE	CF	CG	CH	CI	CJ	CK	CL	CM	CN	CO	CP	CQ	CR	CS	CT	CU	CV	CW	CX	CY	CZ	DA	DB	DC	DD	DE	DF	DG	DH	DI	DJ	DK	DL	DM	DN	DO	DP	DQ	DR	DS	DT	DU	DV	DW	DX	DY	DZ	EA	EB	EC	ED	EE	EF	EG	EH	EI	EJ	EK	EL	EM	EN	EO	EP	EQ	ER	ES	ET	EU	EV	EW	EX	EY	EZ	FA	FB	FC	FD	FE	FF	FG	FH	FI	FJ	FK	FL	FM	FN	FO	FP	FQ	FR	FS	FT	FU	FV	FW	FX	FY	FZ	GA	GB	GC	GD	GE	GF	GG	GH	GI	GJ	GK	GL	GM	GN	GO	GP	GQ	GR	GS	GT	GU	GV	GW	GX	GY	GZ	HA	HB	HC	HD	HE	HF	HG	HH	HI	HJ	HK	HL	HM	HN	HO	HP	HQ	HR	HS	HT	HU	HV	HW	HX	HY	HZ	IA	IB	IC	ID	IE	IF	IG	IH	II	IJ	IK	IL	IM	IN	IO	IP	IQ	IR	IS	IT	IU	IV	IW	IX	IY	IZ	JA	JB	JC	JD	JE	JF	JG	JH	JI	IJ	JK	KL	KM	KN	KO	KP	KQ	KR	KS	KT	KU	KV	KW	KX	KY	KZ	LA	LB	LC	LD	LE	LF	LG	LH	LI	LJ	LK	LM	LN	LO	LP	LQ	LR	LS	LT	LU	LV	LW	LX	LY	LZ	MA	MB	MC	MD	ME	MF	MG	MH	MI	MJ	MK	ML	MM	MN	MO	MP	MQ	MR	MS	MT	MU	MV	MW	MX	MY	MZ	NA	NB	NC	ND	NE	NF	NG	NH	NI	NJ	NK	NL	NM	NN	NO	NP	NQ	NR	NS	NT	NU	NV	NW	NX	NY	NZ	OA	OB	OC	OD	OE	OF	OG	OH	OI	OJ	OK	OL	OM	ON	OO	OP	OQ	OR	OS	OT	OU	OV	OW	OX	OY	OZ	PA	PB	PC	PD	PE	PF	PG	PH	PI	PJ	PK	PL	PM	PN	PO	PP	PQ	PR	PS	PT	PU	PV	PW	PX	PY	PZ	QA	QB	QC	QD	QE	QF	QG	QH	QI	QJ	QK	QL	QM	QN	QO	QP	QQ	QR	QS	QT	QU	QV	QW	QX	QY	QZ	RA	RB	RC	RD	RE	RF	RG	RH	RI	RJ	RK	RL	RM	RN	RO	RP	RQ	RR	RS	RT	RU	RV	RW	RX	RY	RZ	SA	SB	SC	SD	SE	SF	SG	SH	SI	SJ	SK	SL	SM	SN	SO	SP	SQ	SR	SS	ST	SU	SV	SW	SX	SY	SZ	TA	TB	TC	TD	TE	TF	TG	TH	TI	TJ	TK	TL	TM	TN	TO	TP	TQ	TR	TS	TT	TU	TV	TW	TX	TY	TZ	UA	UB	UC	UD	UE	UF	UG	UH	UI	UJ	UK	UL	UM	UN	UO	UP	UQ	UR	US	UT	UU	UV	UW	UX	UY	UZ	VA	VB	VC	VD	VE	VF	VG	VH	VI	VJ	VK	VL	VM	VN	VO	VP	VQ	VR	VS	VT	VU	VV	VW	VX	VY	VZ	WA	WB	WC	WD	WE	WF	WG	WH	WI	WJ	WK	WL	WM	WN	WO	WP	WQ	WR	WS	WT	WU	WV	WW	WX	WY	WZ	XA	XB	XC	XD	XE	XF	XG	XH	XI	XJ	XK	XL	XM	XN	XO	XP	XQ	XR	XS	XT	XU	XV	XW	XX	XY	XZ	YA	YB	YC	YD	YE	YF	YG	YH	YI	YJ	YK	YL	YM	YN	YO	YP	YQ	YR	YS	YT	YU	YV	YW	YX	YY	YZ	ZA	ZB	ZC	ZD	ZE	ZF	ZG	ZH	ZI	ZJ	ZK	ZL	ZM	ZN	ZO	ZP	ZQ	ZR	ZS	ZT	ZU	ZV	ZW	ZX	ZY	ZZ
Divendres 4																							Dissabte 5																							Diumenge 6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
											Laura/Sandra																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
											Maria Calabuig, Pi, Jordi																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
											Laura/Sandra																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
SORTIDA LES																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
Marta, Pipe, Samira, AMB 1																						Es cobreix des de Les																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Av Canejan																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
Av Refugi Honeria																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
Av Les																						Alba/Andrea																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Av Bossost 2 BV																						Laura/Sandra, Victor/Flor																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Av Varradós											Guillem/Carmen, Gemma																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Av Vilamós 2																						AMB 1/ Guillem/Carmen/Toni/Mireia/Silvia																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Av Montgarri											Silvia Satorra, Conchi/Núria																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Av Vilac																						AMB1, Guillem, Carme, Toni, Mireia, Silvia																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Av Beret											AMB 2																						Imma, Maria Calabuig, Martí																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Av Salaradú											Toni, Jr, Raquel, Sónia											Pi/Jordi Solà/ Gemma (6 h a 12), Maria C., Imma i Maria (14 a 17)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Av Banhs de Tredós											Roger/Bàrbara, Manolo/Laura Prados																						Lala G, Toni, Jr /Raquel, Sónia																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Av Colomers											Pere Dalmau, Marcos/Bea(14h-22h), Carlos/Sara (21h-4h)											Pere D. Alba/Andrea (-/ 10h)(Roger/Bàrbara(10-17 h), Pablo (10-22h), Sandra(17-22)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Av Artes											Yolanda/Vane, Julia (nit), Pablo (16h-23h)																						Manolo/Laura (7h-17h), Marcos/Bea(10h-22h)Alba/Andrea (17h - 2h)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Av Santet d'Escunhau																						Laura Delseny, Antonio,											Conchi/Núria(8h-19h) Carlos/Sara (19h - 4h) Guillem																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Meta Vieixa																						Pilar/Ramón / AMB 3											Pilar/Ramón/Yolanda/ Imma																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															

UNA IMATGE SEMPRE VAL MÉS QUE 1000 PARAULES



"Any complicat per canvis de recorregut, temps inestable, molts punts sanitaris simultanis... però la certesa d'una feina excel·lent per part de tot l'equip sanitari.

Alguns heu estat per primera vegada com a voluntaris, altres repetiu, i tots heu rebut el reconeixement de direcció de carrera, controls, pompiers...

Mil gràcies per canviar un cap de setmana de família per un voluntariat que a alguns encara els sorprèn."

Salvador Sarrà

Director mèdic AECT Hospital de Cerdanya

Director Mèdic – Equip de Sanitaris Voluntaris Val d'Aran by UTMB

GRÀCIES!