

# Joan Miquel Riera Cort



**DATA DE NAIXEMENT:** 24/7/1973

**LOCALITAT:** Mataró

**ESTAT:** Visc en parella.

**FILLS:** cap

**PROFESSIÓ:** Tècnic de depuradora

**ALÇADA:** 1'65 m

**PES:** 59 Kg

**CLUB:** Colla MAIMAKANSU

**QUANTS ANYS TENIES QUAN ET VAS INICIAR EN EL MÓN DEL ATLETISME? QUINS VAN SER ELS MOTIUS?**

Tenia 27 anys. Jo sempre havia fet esport, i anava al Centre Natació Mataró. Vaig començar a correr pel port. Aprofitant que just davant de casa es corre la cursa de l'interesport vaig decidir participar-hi. Era l'any 2000, i em va agradar tant que des de llavors no he parat.

**PER QUÈ AQUESTA AFICIÓ A AQUEST ESPORT I NO A UN ALTRE ?**

De fet practico triatló, que combina la natació, el ciclisme i la cursa a peu, que són els tres esports que més m'agraden.



Mitja d'Olot 2003

### QUINES MARQUES TENS?

11h 44min 31s      en triatló distància Ironman

3h 3min 30s      en marató

1h 22min 30s      en mitja

37min 55s      en 10.000 ruta

### QUINA MARCA ÉS LA QUE ET SENTIS MÉS ORGULLÓS?

La de marató perquè és la que més m'ha costat, malgrat que penso que hauria de ser millor.

### ABANS DE CORRER PRACTICAVES UN ALTRE ESPORT?

Sí, futbol, ciclisme, natació i musculació.

### QUINS SÓN ELS TEUS IDOLS ATLETICS?

Lance Armstrong, Miguel Indurain i Hristo Stoitxkhov.



Joan Miquel I la Txell a la maratón de Valtiendas 2003

### ES POT BARREJAR BÉ EL TREBALL, ESPORT I FAMILIA? COM?

Jo no tinc problema, perquè tinc horari intensiu, i la meua parella també practica esport com jo.

### QUANTS DIES ENTRENES A LA SETMANA?

Entre sis i set, combinant els tres esports (natació, ciclisme i córrer).

### QUIN ÉS EL TEU ENTRENAMENT PREFERIT?

Les curses populars, moltes les faig servir d'entrenament, i les marxas ciclistes.

### HAS PETIT LESIONS GREUS?

No. El més greu una fascitis plantar, malgrat que em va costar un any treure-me-la del damunt.

### QUE ET VA PASSAR? CREUS QUE HO PODIES HAVER HABITAT?

Potser vaig utilitzar calçat massa dur. Hauria d'haver anat abans al podòleg, ja que necessito plantilles per córrer. Des que les porto ja no he tingut cap problema.

## COM VAS ENTRAR ALS MAIMAKANSU?

A través del meu germà, en Xavier Riera, que ja formava part dels 'maines'.

## QUINA MARCA DE SABATES T'AGRADA CORRER?

Nike.

## QUANTES MARATONS HAS FET? I MITGES?

Mitges al voltant de 60.

Maratons 15 d'asfalt i 3 de muntanya.

## QUIN FET DESTAQUERIES DE LA TEVA VIDA ATLETICA?

L'esperit de superació i la constància en l'entrenament.



Mitja maratón d'Andorra 2003 en Xavier i en Joan Miquel

## QUINS HOBBYS TENS APART DE CORRER?

M'agrada escoltar la ràdio i mirar la televisió.

## HAS FUMAT HABITUALMENT?

Mai.

## QUINA ÉS LA TEVA MARATO PREFERIDA? MITJA? 10KM?

Marató - Barcelona amb el recorregut del 2006.

Mitja - Mataró.

10km - Cursa de Sant Esteve de Llagostera.

## CREUS QUE ENCARA POTS SUPERAR LES TEVES MARQUES? QUINS OBJECTIUS TENS A PLAÇ CURT I LLARG?

Sí, totes, però en especial la de marató. M'agradaria entrar al club dels sub tres hores.

## T'AGRADA EL FUTBOL?

Sí, molt.

## DE QUIN EQUIP ETS?

Del millor club del món, del Barça 😊.

## MUNTANYA O MAR?

Muntanya.

## FRED O CALOR?

Calor.

## UN NUMERO?

No en tinc cap de preferit.

## UN ESCRIPTOR?

Robin Cook.

## UN LLIBRE?

La biografia d'en Lance Armstrong ("mi vuelta a la vida").

## UNA PEL·LICULA INOBLIDABLE?

Inolvidable cap, però m'agrada força "El senyor dels Anells".

## UNA ACTRIU?

Emma Vilarassau.

## UN ACTOR?

Rowan Atkinson.

## TIPU DE MUSICA?

Comercial.

## UN PINTOR?

No en tinc cap.

## QUINS PROGRAMMES DE TV VEUS?

Notícies, sèries, esports, concursos...

## UN MENJAR EXQUISIT?

La pasta.

## UN PLAT QUE DETESTIS?

El peix.

## VI O AIGUA?

Aigua.

## UNA BEGUDA?

Coca cola.

## UNA FRUITA?

El plàtan, però m'agrada molt tota la fruita.

## UN PEIX?

Cap.

## CARN?

Pollastre.

## QUÈ ESMORZES?

Suc de taronja natural, cafè amb llet i torrades amb mantega i mermelada.

## INTUITIU?

Una mica.

TEMPERAMENTAL?	Gens.
RENCORÓS?	Una mica.
PRESUMIT?	No gaire.
DEBALLISTA?	No gens.
CARINYÓS?	Una mica.
EXIGENT?	No.
ELEGANT?	No.
AMBICIÓS?	No.
GENERÓS?	Sí.



Mitja d'Andorra 2003