

Treball de fi de grau

Títol

Autor/a

Tutor/a

Departament

Grau

Tipus de TFG

Data

Full resum del TFG

Títol del Treball Fi de Grau:

Català:

Castellà:

Anglès:

Autor/a:

Tutor/a:

Curs:

Grau:

Paraules clau (mínim 3)

Català:

Castellà:

Anglès:

Resum del Treball Fi de Grau (extensió màxima 100 paraules)

Català:

Castellà:

Anglès:

ÍNDEX

<u>Introducció</u>	Pàg 2
---------------------------	-------

Presentació formal del projecte

-Idea del projecte.....	Pàg 3
- Estructura.....	Pàg 4
-Cost de producció.....	Pàg 5
-Difusió.....	Pàg 7
-Què fa diferent el meu documental dels altres.....	Pàg 9
-Conclusions.....	Pàg 10

Annexos

-Guió literari.....	Pàg 11
-Guió tècnic.....	Pàg 29
-Pla de rodatge.....	Pàg 49

Introducció

El treball de final de grau que he decidit realitzar ha sigut un documental en primera persona en el que s'explica el moment de la vida en el que em trobo: la meva passió és l'atletisme, però al veure que no em podré dedicar professionalment, he de decidir si seguir fent atletisme o no.

Com acabo de dir, la meva passió és l'atletisme i tenia molt clar que volia realitzar un treball d'aquesta temàtica, no només perquè és un tema que em motiva sinó perquè també podia aportar un punt de vista i una perspectiva en primera persona des de la qual no s'hagués tractat mai aquest tema. A més, volia desenvolupar un TFG de projecte tot sol, perquè era la millor forma d'aprendre un procés que comença amb una idea i s'acaba distribuint el producte. Així no només ha sigut un gran repte a nivell personal, sinó que gràcies a fer-ho tot sol, he pogut fer front a tots els problemes i obstacles que m'he anat trobant al llarg del procés fins trobar una solució a cada un d'ells.

L'objectiu principal del meu treball, ha sigut aconseguir un producte amb la qualitat necessària per poder vendre'l o emetre-ho en festivals de documentals o canals de temàtica esportiva. Però el veritable objectiu ha sigut donar a conèixer aquest esport des del punt de vista d'una persona que ho practica dia rere dia sabent que no es dedicarà i portar a terme una reflexió perquè l'espectador es faci una pregunta que tothom s'hauria de fer almenys un cop a la seva vida: ¿Sóc realment feliç?

La metodologia que he seguit ha sigut la habitual en projectes d'aquestes característiques. Primer de tot vaig definir la idea. Un cop la tenia em vaig centrar en una estructura determinada. A partir d'aquí vaig elaborar el guió literari i un cop fet i repassat el guió tècnic. Finalment dins la preproducció em vaig encarregar de fer un pla de rodatge per tots els dies que havíem de gravar. Un cop gravat tot el contingut el vaig començar a muntar i editar fins la versió final del meu documental.

A continuació us mostraré la idea del projecte, la seva estructura, el seu cost, la difusió prevista i perquè el meu documental és diferent als altres. Després d'una breu conclusió us trobareu als annexos el guió literari, el guió tècnic i el pla de rodatge.

Idea del projecte

Aquest documental vol respondre una pregunta que tothom s'ha fet algun cop a la vida.

¿Realment sóc feliç? ¿Estic vivint com voldria?

Per respondre aquesta pregunta, ens fiquem en la pell del protagonista, un jove de 22 anys al que li apassiona l'atletisme, però que veu que mai es podrà dedicar a allò que li apassiona i s'ha de plantejar cap a on el porta tant de sacrifici. Gràcies a aquest plantejament, coneixem el món de l'atletisme de primera mà, amb el sacrifici que representa i a la vegada tots els valors i moments de felicitat que et dona un esport com l'atletisme. A més de conèixer aquest món i fer una crítica sobre la infravaloració d'esports minoritaris, la història ens mostra la vida d'un jove, per veure la seva faceta més humana. No és només un atleta, és un company d'entrenament, és un amic, és una persona amb dubtes i indecisions, com qualsevol altre jove o persona.

Així no només es tracta directament el món de l'atletisme i es fa una crítica, sinó que qualsevol persona que tingui una passió es pot veure reflectida en aquesta persona: els dubtes que li sorgeixen, el sacrifici que ha de fer, tot el que et dona la teva passió i sobretot la naturalesa de cada persona, com ets realment. Així tothom que tingui una passió o s'hagi preguntat algun cop si realment és feliç, es pot veure reflectit en el protagonista.

Gràcies a aquest plantejament la idea del projecte s'ha consolidat com un documental en primera persona en el que un dia després d'entrenar el protagonista es pregunta si deuria seguir entrenant o s'ha de centrar en altres aspectes de la seva vida. A partir d'aquí comença un viatge d'auto coneixença en el que parla amb les persones més properes: entrenador, companys d'entrenament, amics i família. Tots ells li fan veure la seva vida des de perspectives molt diferents amb l'objectiu d'esbrinar quin camí ha de seguir a la seva vida.

Estructura

Tot comença quan un dia després d'entrenar acabo fet pols i em pregunto fins a on puc arribar en el món de l'atletisme. Al buscar una mica d'informació veig que ni els esportistes d'elit poden viure d'aquest esport i parlo amb el meu entrenador perquè em digui quines opcions tinc i fins a on puc arribar dins d'aquest món. Després de parlar amb el meu entrenador i veure que, tot i que puc arribar lluny i tinc les condicions necessàries per practicar aquest esport, no em podré dedicar mai professionalment, em plantejo si el meu estil de vida, entrenant dia sí, dia també, em fa feliç.

Al acabar un entrenament amb tot el grup i parlar amb els meus companys, m'adono que l'atletisme no són només marques i arribar molt lluny, sinó que és una escola de la vida que et dona uns grans valors, et fa créixer com a persona i que el més important no és anar ràpid, sinó anar acompanyat amb la gent que t'estima. Gràcies a l'entrevista amb el meu grup d'entrenament veig tots els aspectes positius que té l'atletisme, però com sé que no em dedicaré, he de seguir mirant cap al meu futur, en aquest cas, la universitat. Després de fer una peça radiofònica d'humor amb els meus companys, em plantejo si el fet de dedicar-li tantes hores a l'atletisme ha fet que deixi de banda altres aspectes de la meva vida com els amics. Un cop he parlat amb ells, m'adono que tot i que l'atletisme és una part molt important de la meva vida, m'ha fet sacrificar d'altres i això em fa replantejar-me amb tots els avantatges i inconvenients si val la pena seguir.

Un cop he intentat reflexionar i no sé què fer, parlo amb la meva família. Ells em fan veure clarament, que tot i que l'atletisme pugui tenir inconvenients, els beneficis són molt més importants. Em fan veure que l'atletisme és la meva passió i no importa que no em pugui dedicar, o hagi de sacrificar coses, perquè és el que em fa més feliç en aquesta vida.

Cost

Al portar a terme aquest projecte i comptar amb la col·laboració de diferents entitats i el fet d'encarregar-me de gairebé totes les tasques ha fet que el cost sigui reduït, no obstant, es pot fer un pressupost en jornades, material tècnic i equip de producció.

Preproducció

-Elaboració de la idea, estructura narrativa i tractament: 20 hores

-Guió literari: 40 hores

-Guió tècnic: 40 hores

-Pla de rodatge: 50 hores

-Producció (Buscar: actors, material, localitzacions, equip tècnic): 50 hores

Cost total de la preproducció: 200 hores, 5 setmanes **3242€**

Producció

Material tècnic:

Càmeres

-2 Panasonic AG-AC90. 1990X2: 3980€

-Go pro hero 3: 355€

-1 Cànon EOS 1200 D+ 18-55mm i 75-300mm: 500€

-Accessoris go pro: 20 €

-1 trípod: 200€

-3 targetes de 32 gb: 48€

So

-Perxa i micro de canó: 100€

-4 micros de corbata 4x25€: 100€

Transport i dietes

200€

Total material tècnic= **5503€**

Equip tècnic i artístic

- Director 7 dies de rodatge: 991€
- Direcció fotogràfica: 723 €
- Script 7 dies de rodatge: 391 €
- Productor 7 dies de rodatge: 845€
- Escenografia (maquillatge, perruqueria, atrezzo, vestuari) 7 dies de rodatge: 430 €
- Primer operador de càmera 7 dies de rodatge: 506€
- Segon operador de càmera 4 dies de rodatge: 289€
- Tercer operador de càmera 4 dies de rodatge: 289€
- Tècnic de so 4 dies de rodatge: 284€
- Actor principal 7 dies de rodatge: 817€
- 3 Entrevistats família 2 dies de rodatge: 510€
- Entrenador 2 dies de rodatge: 219€
- 3 Companys d'entrenament 1 dia de rodatge: 328€
- 2 Companys d'universitat 1 dia de rodatge: 219€
- Veu en off 1 dia de rodatge: 90€
- Total equip tècnic i artístic: **6931€**

Postproducció

Muntatge i etalonatge: 200 hores, 5 setmanes: **3765€**

COST TOTAL DOCUMENTAL: 19.441€

Difusió

A curt termini, al llarg de tot el primer any després de finalitzar el projecte, faré difusió a festivals de cinema amateur, festivals de documentals i festivals relacionats amb l'esport. Un dels festivals en el que encaixaria perfectament és el BCN Sports Film Festival, que inclou tot tipus de contingut esportiu i a més de millor pel·lícula del festival, hi ha la subcategoria de millor documental.

També hi ha la possibilitat de presentar-ho a altres festivals com:

- Docs Barcelona
- Festival de cine documental Alcances (Cadix)
- Miradasdoc (Illes Canàries)
- Punto de vista: festival internacional de cine documental de Navarra
- Seminci: setmana internacional de cine en Valladolid
- Festival internacional de cine documental y cortometraje de Bilbao.

A part de festivals, també m'agradaria fer difusió en cinemes no comercials com el cinema Verdi on crec que el contingut encaixaria perfectament i fins i tot al cinema de l'autònoma.

Un cop hagi presentat el documental a diferents festivals i m'hagi plantejat la difusió a cinemes amb contingut no comercial, ho intentaré vendre a canals temàtics on pugui interessar el meu contingut. Correr pero ¿Hacia dónde? Encaixa perfectament amb el contingut d'Informe Robinson. Normalment a les cadenes esportives el contingut es centra amb el futbol, el bàsquet, tennis i fórmula 1, però a Informe Robinson van més enllà. Busquen la cara més humana de l'esport. No només expliquen com l'esportista ha arribat a aconseguir els seus objectius, sinó que també mostren tot el que hi ha darrera. La meua història és anònima, però mostra la realitat de tots aquells que persegueixen un somni o tenen una passió. Per aquesta perspectiva més humana dins l'esport, jo crec que el meu documental encaixaria perfectament en la línia d'Informe Robinson.

Un altre de les cadenes on pot encaixar el meu contingut és a BTV, al programa DOC'S. Un espai dedicat al món dels documentals que obre una finestra per projectar el treball de les universitats i dels joves creadors de la ciutat. La temàtica és molt variada, per tant encaixa perfectament i al ser un espai de 30 min m'encarregaria de fer una versió reduïda perquè es pogués introduir al programa.

Una de les altres opcions és vendre'l a canal plus deportes. En aquest canal es mostren històries anònimes d'esportistes que mai arribaran als jocs olímpics, però amb somnis que transcendeixen qualsevol barrera. Algun exemple de documental d'aquestes característiques seria Run to Valencia, on es mostra com 6 corredors populars de diferents edats i nivells lluiten pel mateix objectiu: fer la maratón de València.

Què fa diferent el meu documental dels altres

Des de bon principi del documental, es veu que la temàtica d'aquest serà l'atletisme i el conflicte serà si continuar fent aquest esport o deixar-lo. Es veu el sacrifici que comporta, els valors que et dona i un conjunt d'emocions i sentiments indescriptibles que només els pots viure practicant aquest esport. A més, tot i que no sigui l'eix central del documental, també es fa una crítica sobre la infravaloració que tenen els esports minoritaris, veient que tot i que arribis a l'elit gairebé és impossible dedicar-se al atletisme en aquest país.

Fins aquí podria ser un altre documental d'atletisme, millor o pitjor, però amb un contingut centrat en aquest esport. Però si el meu documental és diferent de la resta, és perquè el protagonista no és cap atleta d'elit, ni cap campió del món, sinó un jove al que li apassiona l'atletisme. Ha arribat a un punt decisiu de la seva vida on ha de prioritzar què és el més important pel seu futur i degut al sacrifici que comporta l'atletisme, es qüestiona si seguir endavant o no.

Aquesta història s'explica en primera persona i podem viure de primera mà, tot el que se li passa a aquest jove pel cap en aquests dies tant decisius per al seu futur. El que podria semblar un altre documental esportiu ara passa a ser un documental molt més reflexiu i immersiu en la naturalesa de l'esser humà. Ara ja no importa el fet de seguir entrenant o no, sinó veure si amb la vida que porta és realment feliç, si el que fa en el seu dia a dia li omple o ho està fent per pura rutina. Així no només el protagonista s'identifica amb el públic que practica atletisme, o qualsevol persona que fa un altre esport o té una passió, sinó que qualsevol persona es pot veure identificada amb el protagonista i preguntar-se si és realment feliç amb allò que fa.

El punt més fort del documental és la capacitat d'immersió en la vida del protagonista i en la seva naturalesa. Al principi del documental veiem un jove que fa atletisme i degut a les poques possibilitats de dedicar-se a aquest esport, es planteja si continuar o no. Però a mesura que avança el documental veiem que no només fa atletisme per baixar unes dècimes, sinó perquè s'ho passa genial entrenant amb els seus companys. Després veiem que tot i que fa atletisme és un jove com els demés, que estudia una carrera i li agrada sortir de festa i finalment es veu al descobert una noi molt indecís, amb els dubtes que pot tenir qualsevol persona, i que finalment descobreix que l'atletisme li ha agradat des de petit i que ja forma part d'ell mateix.

Conclusions

Diuen que abans de morir has de fer tres coses: tenir un fill, plantar un arbre i escriure un llibre. Jo no he fet cap de les tres, però puc assegurar que crear un documental des de la primera idea que se't passa pel cap fins ficar punt i final, ha sigut una de les experiències i reptes més increïbles als que m'he enfrontat al llarg de tota la meva vida. Estic completament satisfet d'haver realitzat un TFG, que sens dubte ha transcendit les barreres d'un simple treball acadèmic. No només per tot el que he après al món audiovisual, sinó pel procés d'auto coneixença que he desenvolupat al llarg de tot el projecte. Considero que ha sigut una de les experiències més enriquidores de la meva vida i que tot el que he après ho podré utilitzar en el meu futur professional.

GUIÓ LITERARI

Sinopsis

Dani Gallart es un joven estudiante cuya pasión en la vida es el atletismo. No obstante, este es un año muy decisivo en su vida, ya que este año acaba la carrera de comunicación audiovisual y por si fuera poco luchará por llegar a un Campeonato de España de su categoría. Sabe que el atletismo, aunque conlleve mucho sacrificio y le quite mucho tiempo, es su pasión, pero después de 7 años practicándolo verá que es muy complicado dedicarse a ello, con lo que empezará a preguntarse si seguir adelante, con todo lo que eso conlleva, o mejor dedicarle más tiempo a la carrera y otros aspectos que durante los últimos años ha dejado más desatendidos.

ESCENA 1 EXT. PISTA ATLETISMO-DÍA

Después de un duro entrenamiento de series acabo por los suelos. Mientras me recupero del esfuerzo explico quién soy, en qué situación me encuentro y las preguntas que se me plantean, todo ello en voz en off mientras suena una música.

DANI

Me llamo Dani Gallart, actualmente estoy estudiando comunicación audiovisual y soy atleta de 800 metros. Des de pequeño me ha apasionado correr, pero siempre he tenido muchas lesiones que me han impedido llegar a sacar lo mejor de mí mismo. No obstante, no me he dado por vencido, y he seguido luchando por mis objetivos. Este año es muy decisivo para mí, me encuentro en la recta final de mi carrera y por ello me tengo que centrar más que nunca, pero por otro lado, quiero descubrir hasta dónde puedo llegar en este gran deporte. Correr es mi pasión, pero ha llegado el momento de parar un instante y decidir hacia donde seguir.

Me quito las bambas de clavos y me pongo a caminar por la pista

ESCENA 2 EXT. PISTA ATLETISMO-DÍA

Cojo mi móvil y me siento al lado de la meta teniendo de fondo la pista. Me pongo a ver noticias deportivas que me puedan aclarar mis dudas. Una vez con el móvil leo las siguientes noticias: Marta Domínguez acusada de dopaje, Adel Mechaal no se puede dedicar al atletismo con la beca que dan en España, el atletismo está agonizando... Después de leer todas las noticias negativas relacionadas con el atletismo me planteo si realmente existe un futuro dentro del mundo del atletismo.

Se ven un par de noticias

DANI

¿Me habré equivocado de deporte?

Se ven otras dos noticias

¿Realmente existe un futuro en el mundo del atletismo?

¿Hasta dónde podría llegar Si lo sacrificara todo?

Ahora mismo estoy metido en un mar de dudas que solo una persona me puede aclarar: mi entrenador.

Se ve como llamo a mi entrenador mientras suena una canción de fondo. A continuación se me ve pensativo dando vueltas por la pista.

ESCENA 3 EXT. PISTA ATLETISMO-DÍA

Saludo a mi entrenador y nos dirigimos al centro de la hierba o a la llegada de la pista para charlar un rato.

DANI

¿Qué tal estás Pablo?

PABLO

Responde

DANI

Como ya sabes este es un año muy decisivo para mí, no sé si centrarme más en mis estudios o arriesgarme y entrenar al 100%, por ello me gustaría saber hasta dónde puedo llegar en este deporte

PABLO

Responde

DANI

¿Crees que tengo unas buenas condiciones físicas para practicar atletismo?

PABLO

Responde

DANI

¿Mi dedicación por este deporte es la idónea? ¿Me esfuerzo lo necesario en los entrenos?

PABLO

Responde

DANI

¿Ves que haya tenido una progresión des de que estoy contigo, mejores marcas, mejor técnica?

DANI

¿Crees que aun puedo mejorar más y bajar mis marcas personales?

PABLO

Responde

DANI

¿Este año podría llegar a hacer la mínima de España en el 800?

PABLO

Responde

DANI

¿A largo plazo podría llegar a la elite?

PABLO

Responde

DANI

¿Qué es lo que tendría que hacer para sacar el máximo
rendimiento de mí mismo?

PABLO

Responde

DANI

¿Y haciendo todo este conjunto de cosas con mis cualidades,
crees que podría llegar a vivir de este deporte?

PABLO

Responde que vivir de ello es imposible si no eres de los
mejores del mundo.

Le agradezco que haya venido y por toda su sinceridad y nos
despedimos hasta mañana. Me quedo solo corriendo para acabar el
entreno hasta que me paro delante de la salida de la pista. Miro
hacia la pista y miro hacia la puerta simbolizando el hecho de
no saber si seguir haciendo atletismo o no.

Fundido a negro

ESCENA 4 INT. CUARTO DANI/CASA DANI-DÍA

Está todo negro cuando de repente suena el despertador hasta que lo paro. Se ve como me levanto, me lavo la cara y me miro al espejo, como desayuno, preparándome para ir a entrenar y caminando hasta llegar a la pista. Hablo en voz en off junto con una música que acompañe.

DANI

Después de la charla que tuve con mi entrenador, lo primero que he pensado hoy al levantarme es si soy feliz, si con la vida que llevo realmente soy feliz, si los pasos (cuando me voy de la habitación) de hoy me conducirán al mañana que quiero. ¿No os ha pasado alguna vez que suena el despertador, te levantas, te miras al espejo (me miro al espejo) y no tienes muy claro si eres la persona que quieres ser? ¿Si estás haciendo lo que realmente quieres hacer o simplemente sigues tu rutina un día más? ¿Por qué correr? ¿Y en ese caso, hacia dónde?

Hoy tengo entreno con todo el grupo. A muchos de ellos los conozco des de que empecé a correr, y he compartido muchos momentos con ellos: risas, rabia, dolor, alegría, lágrimas, sufrimiento... (Posibilidad de poner fotos o breves vídeos). Una infinidad de sentimientos que se entremezclan a lo que yo llamo atletismo. Quizá no puedo llegar a dedicarme a ello, pero estoy seguro que eso no es lo más importante. Hoy cuando acabe el entreno hablaré con ellos, esos compañeros que al largo del tiempo se han convertido en mis mejores amigos. Espero que ellos me abran los ojos y me demuestren qué tiene el atletismo, qué lo hace tan especial para que cada mañana decida luchar un día más por mis sueños.

ESCENA 5 EXT. PISTA ATLETISMO-DÍA

Llego a la pista y se ve cómo realizo un entrenamiento con mis compañeros. Primero calentando (riendo), luego estirando (Hablando), haciendo movilidad, técnica (concentrados) y haciendo series (acabando muy cansados, cara de sufrimiento).

Al acabar el entrenamiento me quedo con ellos y empiezo a hablar sobre lo que creen que me ha aportado el atletismo durante todos estos años. Podríamos hablar al lado de la ría estirados en el tartán. Comentamos un poco lo duro que ha sido el entrenamiento y empezamos a hablar sobre el atletismo y mi caso en particular.

DANI

¡Ha sido durito eh!

COMPAÑEROS

Que digan el pajarón con el que he acabado

DANI

La verdad que acabo más hecho polvo después de las series que
saliendo de fiesta

SERGIO

(Broma de fiesta). Bueno saliendo de fiesta también lo das todo
eh!

Responden y se ríen

DANI

Con lo bien que nos lo pasamos de fiesta, o quedando para tomar algo, ¿Por qué creéis que corremos? ¿Qué tiene el atletismo que hace que día tras día vengamos a entrenar sabiendo que acabaremos por los suelos?

NOÉ

Responde (El hecho de nunca rendirse jamás, por muchos obstáculos que tengas que pasar y que expliquen como he superado las lesiones que he tenido para llegar donde estoy ahora).

DANI

¿Y tú Sergi Que crees que nos aporta el atletismo?

SERGI

Que explique que el atletismo te enseña que para conseguir algo que merezca la pena tienes que esforzarte al máximo, que hablen de cómo conseguí hacer la marca en el 800. Que fracasé en varios intentos pero al final lo conseguí a base de esfuerzo y superación.

DANI

¿Antes de bajar, creíais que podía bajar?

SERGI

Responde, sobre la constancia que tengo. Lo que llego a sufrir en las series y el sacrificio que hago.

DANI

A parte de aprender a superar los obstáculos sin rendirte jamás
y luchar por cosas que realmente merecen la pena, ¿Creéis que
hay algo más?

ELOI

Que responda sobre el compañerismo que hay dentro del grupo, que
digan que sin el grupo no vendrían a entrenar, que no es solo
entreno sino que también te lo pasas bien, aprendes de los demás
y somos como una familia, que nos ayudamos los unos con los
otros.

DANI

¿Y cómo me veis de compañero de entreno?

ELOI

Que hable de mi calidad atlética, que siempre me esfuerzo al
máximo y que juntos nos motivamos para hacer los ejercicios.
También que soy un buen compañero de fiestas.

SERGI

Que siempre vengo a entrenar, que les hago rodar más de la
cuenta y que las recuperaciones no perdono ni un minuto, pero
que lo doy todo y hacer broma de que él es mi liebre.

DANI

¿Y tú Noé?

NOÉ

Que diga que aunque a veces le ponga nervioso porque me entran las prisas que me he convertido en uno de sus mejores amigos y que si no fuera por mis bromas o el cachondeo de los entrenos no sería lo mismo.

DANI

Ahora que me habéis visto cómo entrevistador ¿Creéis que tengo más opciones como comunicador o como corredor?

SERGIO

Broma. Que digan que me ven más futuro corriendo que cómo periodista.

NOÉ

Que diga que me ve antes en los Juegos Olímpicos que en la radio

Nos reímos juntos y me despido de ellos.

A continuación se ven un seguido de fotos de mí haciendo atletismo representando todos los valores que me han dicho mis compañeros: esfuerzo, constancia, amistad, alegría, dolor, fracasos, victorias...

ESCENA 6 EXT/INT. UNIVERSIDAD/FACULTAD-DÍA

Empieza la escena conmigo caminando por mi universidad con las 4 columnas de fondo. Se ve como entro en mi universidad, saludo a unos amigos y una vez dentro me dirijo a una sala de radio. En ella se me ve interpretando un guion con unos compañeros. Al finalizar me dirijo con mis compañeros al bar. Todo ello con música.

DANI

Aunque mis amigos me hayan insinuado que me ven antes en los Juegos Olímpicos que escuchándome en la radio, espero que estuvieran de broma. El atletismo es mi pasión y mis compañeros me han demostrado que no es solo un deporte, sino una manera de vivir la vida. Aun así, pero soy consciente que no me voy a dedicar a ello y por eso tengo que seguir pensando en mi futuro (entrada facultad). Estos últimos 4 años he aprendido mucho en la universidad, y no solo con apuntes y libros sino con amistades que me han hecho disfrutar grandes momentos y me han enseñado a ver la vida desde otra perspectiva. He sufrido con exámenes finales (sala de estudio), a la vez que disfrutaba más que nunca de las fiestas. Pero sobretodo, he descubierto mi vocación: la radio. Siempre me ha gustado contar historias, y si es con humor mejor.

Se me ve a mí y a mis amigos grabando un gag de humor en el estudio de radio

Estos últimos cuatro años he aprendido mucho, pero no estoy seguro de haber aprovechado esta etapa al máximo.

Espero que aquellos con los que he compartido momentos inolvidables, trabajos interminables, fiestas universitarias y hasta respuestas en exámenes, me sepan decir si realmente he podido disfrutar de la mejor época de mi vida.

ESCENA 7 INT. ESTUDIO DE RADIO-DÍA

Mis amigos y yo nos sentamos a hablar después de haber hecho el gag. Hablamos de ir a tomar una cerveza y se ríen de mí porque yo nunca tomo cerveza.

DANI

¿Creéis que he podido disfrutar este estilo de vida universitario, o he sacrificado una parte de ella por el atletismo?

JOAN

Que expliquen que el atletismo me lo tomo muy en serio y que, aunque sí que he salido muchas veces con ellos de fiesta me he perdido muchas otras o me he tenido que ir antes, sin ni siquiera beber porque entrenaba al día siguiente. (Broma de que soy un nenaza por no beber)

DANI

¿Cuándo estaba lesionado aproveché mejor esta etapa?

FRAN

Que explique que en ese momento salía más con ellos, porque no tenía esa responsabilidad de ir a entrenar y que des de que estoy tomándomelo en serio me notan más distanciado, que ya no hago tantas cosas con ellos. (Broma de que me van a partir las piernas para volver a estar con ellos).

DANI

¿Qué creéis que significa para mí el atletismo?

JOAN

Que explique que para mí es un estilo de vida con sus ventajas e inconvenientes y que el atletismo me ha dado unos valores y una forma de ser. Broma de que soy un adicto/yonqui del atletismo.

DANI

¿Vosotros creéis que merece la pena seguir haciendo atletismo, seguir luchando por mis sueños o dejarlo y poder volver a vivir esa vida normal, universitaria sin sacrificar tantos momentos?

JOAN

Que diga que la decisión es solo mía, que cuando me han visto correr o ganar el campeonato de Cataluña de 5000 fue algo increíble, nunca me habían visto así. Pero que es un precio muy alto el que tienes que pagar por ello y quizá no compensa gastar los mejores años de tu vida en ello.

Nos acabamos las cervezas, hacemos alguna broma y nos despedimos.

ESCENA 8 INT. TREN-ATARDECER

Estoy sentado en el tren junto a la ventana mirando el paisaje pensativo. Mientras miro el paisaje voy teniendo flashbacks de todo aquello que me han dicho. Para empezar recuerdo con un video la carrera que gané estando mis amigos delante. Pero luego recuerdo todos los momentos vividos con ellos ya fuera en la universidad o de fiesta. Mientras se ven todos estos momentos mediante fotos yo sigo pensativo en el tren reflexionando si tendría que seguir con el atletismo o dejarlo definitivamente.

ESCENA 9 INT. CASA DANI-DÍA

Suena el despertador y se ve como me levanto, me ducho y me visto. De mientras voy realizando un discurso reflexivo mediante voz en off. (Posibilidad de eliminarlo)

DANI

Estos últimos días he reflexionado mucho sobre qué camino debo seguir y aunque he descubierto muchas cosas de mi vida que me pasaban desapercibidas, aún no sé qué rumbo tomar. El atletismo me ha ayudado a creer en mí mismo, (2 fotos) a conseguir unos valores ejemplares (2 fotos), a vivir momentos increíbles (2 fotos), pero sobretodo compartir todo ello con mis amigos (2 fotos). El atletismo es una parte de mi vida muy importante, pero también sé que si quiero seguir adelante, tendré que sacrificar muchos momentos en mi vida, momentos únicos, momentos que no volverán a pasar, momentos, que no me quiero perder. Hoy como cada día, me toca entrenar, pero antes hablaré con las personas que me han visto crecer, aquellas que saben más de mí de lo que yo creo. Estoy seguro que de jóvenes también tuvieron dudas como las mías y se equivocaran o no, aprendieron cuál es el mejor camino.

ESCENA 10 INT. COMEDOR DANI-DÍA

Mis padres y mi hermana están desayunando mientras me siento junto a ellos y me preparo unas tostadas. Mi hermana me ve un poco desanimado y me pregunta qué me pasa.

MADRE

Buenos días

PADRE

¿Has dormido bien?

DANI

Más o menos

HERMANA

¿Qué te pasa?

DANI

Bueno estos últimos días he estado pensando en mi futuro
¿Qué opináis sobre que le dedique tantas horas al atletismo?

PADRE/MADRE

Que expliquen que creen que entreno mucho, que llego siempre tarde a cenar a casa, que en vez de hacer deporte para estar sano llego más cansado de lo que me fui, todas las lesiones que he tenido des de que hago atletismo, los momentos familiares a los que siempre llego tarde porque estoy entrenando...

DANI

¿Pero también es verdad que hay momentos buenos no?
¿Qué sentiste cuando me viste ganar una carrera por primera vez?

PADRE

Que explique lo que sintió, la manera en la que enfrenté la carrera, el sprint final, transfiriendo ese esfuerzo a como me esfuerzo a la vida y la emoción que fue verme llegar el primero.

DANI

Entonces, creéis que tiene algo bueno

MADRE

Que explique que nunca me he rendido, que pasara lo que pasara he seguido adelante, que las lesiones me han fastidiado mucho y algunas me han durado mucho sin saber ni siquiera cuál era la solución, pero al final he salido adelante, con constancia y sin perder la esperanza.

DANI

¿Entonces el atletismo me ha cambiado para bien?

HERMANA

Que explique, que el hecho de tener esta constancia hace que no pueda dedicar tanto tiempo a la familia como antes, porque tengo que entrenar para llegar a mis objetivos, y eso hace que no tenga tanto tiempo libre y quizá a veces vaya bajo presión entre el trabajo, los estudios y el atletismo, pero que gracias a ello, he aprendido a superarme a mí mismo a afrontar los obstáculos y he madurado como persona.

DANI

¿Y si os preguntase, qué representa el atletismo para mí, qué me diríais?

PADRE

Decir que yo soy muy indeciso para muchas cosas y una de las pocas cosas que tengo claras es que quiero hacer atletismo. Que expliquen qué es lo que me hace feliz. Que tengo muchas dudas, pero para el atletismo no tengo ninguna

HERMANA

Que diga que soy una persona poco materialista o caprichosa, que en los cumpleaños o en navidad no sabe nunca que comprarme porque no pido nada. Que estoy muy centrado en ello, no es como un hobby o un simple deporte, el atletismo es mi pasión una manera de entender la vida. Sin ello no sería el mismo

MADRE

Que diga que siempre he sido muy inquieto y necesito quemar esa energía, que no sabe si es bueno estar día sí día también entrenando al nivel al que entreno, pero que desde que empecé el atletismo ya no lo he dejado de hacer y que los momentos más felices que he llegado a sentir los he vivido gracias a ello.

DANI

¿Os imagináis, un Dani que no hiciera atletismo?

HERMANA/PADRE/MADRE

Respuesta

DANI

¿Entonces, tendría que seguir haciendo atletismo?

PADRE

Que diga que eso es decisión mía, que es muy sacrificado, pero que si es lo que me gusta es lo que tengo que hacer.

Acabamos el desayuno riéndonos sobre alguna broma. Se enlaza con fotos en las que se me vea feliz entrenando o de pequeño corriendo.

ESCENA 11 EXT. PLAYA-DÍA

Salgo corriendo en la playa solo.

DANI

No sé si estaré toda la vida haciendo atletismo, o si entrenaré siempre a este nivel, pero de lo que estoy seguro, es que seguiré luchando por mis sueños, y lo haré de la mejor manera que conozco, corriendo. (Mi última frase opcional)

Suena una canción mientras se me ve corriendo con una apuesta de sol.

FIN

GUIÓ TÈCNIC

Escena 1 y 2

Escena 1 hecha hasta el p13 con go pro

Escena	Nº Plano	Plano	Movimiento	Ángulo	Descripción	Audio	Duración
1	1	General	Fijo		Se ve la pista de atletismo (des de la entrada)	Ambiente (toda la escena) y música 1	8 seg
1	2	General	Fijo		Se ve la pista y como entro a ella		5 seg
1	3	Entero	Traveling	Perfil	Se ve como estoy yendo al obstáculo (des de la curva de la pista o algo más cerca)		4 seg
1	4	Entero	Fijo	Frontal	Llego al obstáculo y me cambio, me desabrocho las bambas		4 seg
1	5	Medio	Fijo	Lateral	Me quito el pantalón largo		2 seg
1	6	Detalle	Fijo	Lateral	Me abrocho las bambas		3 seg
1	7	PP	Fijo	3/4	Me pongo los auriculares		3 seg
1	8	Entero	Fijo	De espaldas	Me dirijo hasta la hierba	Acaba música 1	5 seg
1	9	Detalle	Fijo	Lateral	Del mp3	Música 2	2 seg
1	10	Detalle	Fijo	Cenital	Del crono y a continuación mirar hacia delante		2 seg
1	11	Entero	Fijo	Lateral	Se ve como empiezo a correr		3 seg

1	12	General	Travel ling horizo ntal	Lateral	Se me ve acercándome a la cámara y alejándome corriendo		8 seg
1	13	Entero	Travel ling	Lateral	Des de los pies hasta la cabeza se ve como corro	Empieza voz en off. Me llamo...800 metros	9 seg
1	14	Medio	Movimi ento	Frontal	Se ve como corro (Go pro)	Des de... mí mismo...	8 seg
1	15	PP	Movimi ento	3/4	Se ve mi cara mientras corro (Go pro)	No obstante... por vencido	3 seg
1	16	Medio	Movimi ento	Lateral	Mientras corro (Go pro)	Y la última... personal	6 seg
1	17	General	Fijo		Se ve como corro	Esta año... Que nunca...	8 seg
1	18	Medio largo	Movimi ento	Lateral	Mientras corro (Go Pro)	Pero por... Gran deporte	5 seg
1	19	Detalle	Fijo	Lateral	Mis pies corriendo		3 seg
1	20	Entero	Movimi ento	Lateral	Yo corriendo (Go Pro)	Correr es mi pasión...	3 seg
1	21	Subjetiv o	Movimi ento	Frontal	Se ve lo que yo veo		5 seg
1	22	entero	Travel ling horizo ntal	Lateral	Yo acabando de correr	Pero... hacia donde seguir...	5 seg
---	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----
2	1	entero	Fijo	Lateral	Dirigiéndome a la mochila	Música se para	4 seg
2	2	Medio	Fijo	espaldas	Abriendo la mochila y cogiendo la Tablet		3 seg

2	3	Entero	Fijo	Lateral	Voy a sentarme en el obstáculo		4 seg
2	4	Entero	Fijo	Picado y corzo	Se me ve mirando la Tablet		3 seg
2	5	Detalle	Fijo	Cenital	Tablet con noticias. Se ven todas las noticias de éxitos de los deportes españoles		15 seg
2	6	Entero	Fijo	3/4	Dejo la Tablet		2 seg
2	7	PP	Fijo	3/4	Reflexivo	Voz en off ¿Me habré equivocado de deporte?	14 segundos
2	8	Entero	Fijo	3/4	Cojo de nuevo la Tablet		2 seg
2	9	Detalle	Fijo	Cenital	Se ven las noticias negativas del atletismo		12 seg
2	10	Entero	Fijo	3/4	Después de dos segundos perplejo dejo la Tablet y me apoyo de antebrazos en el obstáculo, se me ve a mí y de fondo la pista	Realmente existe... Hasta donde podría llegar?	8 seg
2	11	Medio	Fijo	3/4	Me apoyo con las manos en el obstáculo mientras cojo el móvil para hablar con mi entrenador. Le digo por el wasap que venga	Ahora mismo... mi entrenador	8 seg
2	12	Detalle	Fijo	Cenital	Wasap diciendo a Pablo que venga		3 seg
2	13	Medio	Fijo	Lateral	Me coloco los auriculares	Música 3	3 seg
2	13	Entero	Fijo	Lateral	Caminando por la pista		6 segundos

2	14	General	Fijo		Caminando por la pista		12 seg
2	15	Entero	Fijo	Corzo	Poniéndome de cuclillas mirando a la meta		5 seg
2	16	Entero	Fijo	3/4	Sentado al lado de la pista esperando a que venga Pablo hasta que aparece		6 seg

Escena 3

Escena	N° Plano	Plano	Movimiento	Ángulo	Descripción	Audio	Duración
3	1	Entero	Fijo	3/4	Empiezo a correr después de la charla con mi entrenador.	Ambiente	4 seg
3	2	General	Fijo		Se me ve como corro hasta la rampa de salida		5 seg
3	3	Entero	Fijo	3/4	Me paro y me quedo mirando la salida		4 seg
3	4	PP largo	Fijo	3/4	Miro la salida y miro la pista hasta que se me ve dudoso de no saber qué hacer.		6 seg
3	5	General	Fijo		Se me ve de fondo parado entre la salida y la meta hasta fundido a negro, plano 4 y 5 el mismo con zoom.		5 seg

Escena 4

Escena	N° Plano	Plano	Movimiento	Ángulo	Descripción	Audio	Duración
4	1				Plano en negro	Sonido despertador	5 seg
4	2	Subjetivo	Fijo		Se ve mi mano apagando el	Se apaga el despertador Música 4	3 seg

					despertador (efecto abriendo los ojos)		
4	3	Entero zoom a PP y fuera el 4	Ligero movimiento (de tumbado a sentado) y zoom	3/4	Levantándome de la cama y fregándome los ojos, a continuación apoyo los brazos en las piernas. Zoom a PP	Voz en off. Después... si soy feliz	7 seg
					De mi pensativo	Si con... soy feliz	4 seg
4	5	Entero	Fijo	Espaldas	Saliendo de la habitación	Si los pasos... que quiero	5 seg
4	6	Subjetivo	Movimiento	Frontal	Abriendo la puerta del lavabo, abriendo el grifo, lavándome la cara y finalmente viéndomela en el espejo unos instantes meditativo	¿No os ha pasado alguna vez... ¿Y en ese caso, hacia dónde?	22 segundos
4	7	Medio	Fijo	3/4	Tomándome unas tostadas con un zumo de naranja	Hoy tengo... todo el grupo	4 seg
4	8	Detalle	Fijo		Preparando una tostada		2 seg
4	9	Detalle	Fijo		Del vaso de naranja		2 seg
4	10	Medio	Fijo	3/4	Tomándome unas tostadas con un zumo de naranja	A muchos de ellos...	4 seg
4	11	PP	Fijo	3/4	Pensativo	Y he compartido... con ellos	4 seg
4	11	Videos			Breves vídeos de los sentimientos del atletismo	Risas, rabia...	15 seg

4	12	Entero	Fijo	Lateral	Preparándome la mochila para irme	Una infinidad	5 seg
4	13	Detalle	Fijo	Lateral	Abrochándome las bambas	Quizá...	3 seg
4	14	Entero	Fijo	Corzo	Saliendo de casa	Pero estoy seguro...	4 seg
4	15	General	Fijo	Frontal	Yendo a la pista	Hoy cuando...	8 seg
4	16	Entero	Fijo	Lateral	Entrando a la pista	Espero que ellos...	5 seg
4	17	General	Fijo		Llegando a donde están mis compañeros	Qué lo hace tan especial...	4 seg
4	18	Entero	Fijo		Llego donde mis compañeros	Para que cada...	6 seg

Escena 5

Escena	N° Plano	Plano	Movimiento	Ángulo	Descripción	Audio	Duración
5	1	Entero	Mov, acompañando la acción	Frontal	Saludo a mis compañeros y los abrazo, choco con alguien la mano	Nos saludamos	5 seg
5	2	Detalle	Fijo	Lateral	Dos manos chocando		2 seg
5	3	Medio	Fijo	Lateral	Saludando a algún compañero o abrazándolo y empiezo a reír	Saludos	5 seg
5	4	PP	Fijo	3/4	Riéndome		4 seg
5	5	Entero cerrado	Fijo	Lateral	Les digo de empezar y se ve como nos vamos hasta la hierba y empezamos a correr (se nos ve de espaldas)	Diálogo: "¿Vamos a empezar no?" y me responden	6 seg

5	6	General	Fijo	Frontal, 3/4	Vamos en dirección a la cámara corriendo (unos 30 metros) Cuando pasamos salimos fuera de campo, estamos riendo	Música 5	6 seg
5	7	Entero	Travelling horizontal	Lateral	Se nos ve riendo y hablando		4 seg
5	8	Detalle	Fijo	Lateral	Piernas corriendo		2 seg
5	9	PP	Fijo	3/4	Hablando yo		3 seg
5	10	PP	Fijo	3/4	Riendo algún compañero		2 seg
5	11	PP	Fijo	3/4	Riendo otro compañero		2 seg
5	12	Entero	Fijo	Lateral	Se ve como hablamos y reímos mientras corremos		4 seg
5	13	General	Fijo	Ligero picado (gradas)	Se nos ve corriendo en un plano general hasta que paramos		8 seg
5	14	Entero	Fijo	Lateral	Todos juntos haciendo movilidad articular		5 seg
5	15	Detalle	Fijo	Lateral	Piernas haciendo movilidad		3 seg
5	16	Entero	Fijo		Acabando de hacer movilidad y cogiendo las mochilas, todos en fila haciendo movilidad (debajo gradas y que se vea la pista)		5 seg
5	17	Detalle	Fijo		Cogiendo la mochila		2 seg
5	18	Medio	Fijo		Colocando la mochila en la espalda		2 seg
5	19	General	Fijo	Espaldas	Entrando debajo las gradas		4 seg

5	20	General	Fijo	frontal	Entrando al gimnasio		3 seg
5	21	General	Fijo	Picado	Pablo hablando con nosotros sobre los ejercicios que haremos		4 seg
5	22	General	Ligero Travelling	Picado	Haciendo compactación		4 seg
5	23	Medio	Travelling horizontal		Se me ve como hago la V		4 seg
5	24	PP	Fijo	Lateral	De un compañero, Eloi		2 seg
5	25	General	Ligero travelling	picado	Acabamos la V y cogemos pelotas. Haciendo pelota en pareja, oblicuos		4 seg
5	26	Entero	Fijo	Lateral	Una de las parejas		3 seg
5	27	PP	Fijo		Noé haciendo la pelota		2 seg
5	28	Entero	Ligero Travelling	Lateral	Yo Split con barra		3 seg
5	29	PP	Fijo	3/4	Mi cara haciendo split		2 seg
5	30	Entero	Fijo	Lateral	Sergio haciendo gomas		3 seg
5	31	Entero	Fijo	Picado	Amasar pan Eloi		3 seg
5	32	PP	Fijo	Lateral	Cara Eloi		2 seg
5	33	Entero	Ligero travelling	Lateral	Haciendo gomas técnica yo		3 seg
5	34	PP	Fijo	3/4	Concentrado		2 seg
5	35	Entero	Fijo	3/4	Noé en el plinton		3 seg
5	36	Medio corto	Fijo	3/4	Noé en plinton		2 seg

5	37	Entero	Fijo	Picado	Sergio pres de banca		3 seg
5	38	PP	Fijo	Picado	Cara sergio		2 seg
5	39	Entero	Fijo	Lateral	Yo haciendo ruso		3 seg
5	40	Medio corto	Fijo	Lateral	Yo haciendo ruso		2 seg
5	41	General	Fijo	Picado	Chocando las manos con algún compañero, Eloí		4 seg
5	42	Medio	Fijo	Lateral	Chocando las manos con otro compañero, sergio		3 seg
5	43	General	Fijo	Picado	Nos vamos del gimnasio		3 seg
5	44	General	Fijo		Pablo nos da las instrucciones para hacer la técnica		4 seg
5	45	PP	Fijo	3/4	Se ve al Eloí concentrado escuchándolo		2 seg
5	46	Entero	Fijo	Corzo	Pablo hace la demostración		3 seg
5	47	General	Ligero Travelling	3/4	Todos pasando normal dos apoyos		3 seg
5	48	Medio	Fijo	Lateral	Se me ve concentrado		2 seg
5	49	General	Fijo	3/4	Pasando 3 pasos y bloqueando		4 seg
5	50	Detalle	Fijo	Lateral	Los pies pasando los obstaculines		3 seg
5	51	General	Fijo	3/4	Saltando a pies juntos		3 seg
5	52	Medio	Fijo	Lateral	Se nos ve a todos saltando uno por uno		4 seg
5	53	Entero	Travelling	3/4	Pasando con un solo apoyo, Sergio		4 seg

5	54	Entero	Travelling	3/4	Pasando con un solo apoyo, Dani		4 seg
5	55	General	Ligero Travelling		Yendo de la hierba artificial al foso		4 seg
5	56	Entero	Fijo	Corzo	Sergio cabando		3 seg
5	57	Entero	Fijo	Corzo	Des del tartán yo colocando la cinta métrica con Eloi		3 seg
5	58	Detalle	Fijo	Picado	De la cinta métrica		2 seg
5	59	Entero	Fijo	Corzo	Sergio saltando mientras pablo le dice que salte		3 seg
5	60	Medio	Fijo	3/4	Pablo diciendo la marca		2 seg
5	60	Entero	Travelling	Lateral	Noé saltando		3 seg
5	61	Entero	Fijo	Frontal	Des del foso Eloi saltando		3 seg
5	62	Medio	Fijo	Lateral	Yo mirando hacia delante		2 seg
5	63	Entero	Travelling	Lateral	De mi saltando		3 seg
5	64	General	Fijo		Haciendo broma sobre quien ha saltado más, quizá irme para atrás y hacer cachondeo		5 seg
5	65	General/ Entero	Fijo		Yéndonos del foso hacia las mochilas		4 seg
5	66	Entero	Fijo	Frontal	Poniéndonos los clavos	Música 6	4 seg
5	67	Medio	Fijo	Frontal	Yo poniéndome los clavos serio		3 seg
5	68	Detalle	Fijo	Picado	Atándome los clavos		3 seg

5	69	Entero	Fijo	Frontal	Acabándome de atarlos		2 seg
5	70	General	Fijo	Frontal/ 3/4	Concentrados, haciendo progresivos y saliendo fuera de campo		5 seg
5	71	Entero	Fijo	3/4	Haciendo el progresivo		3 seg
5	72	Entero	Fijo	Frontal	De mi serio yendo a la salida		3 seg
5	73	Detalle	Fijo	Picado	De la marca del 400		2 seg
5	74	Entero	Fijo	3/4	Pablo dándonos instrucciones		4 seg
5	75	Entero	Fijo	3/4	Todos preparados en la salida		3 seg
5	76	PP	Fijo	3/4	De mi cara concentrado		2 seg
5	77	General /Entero	Fijo	3/4 /perfil	Saliendo		2 seg
5	78	General	Travelling	Lateral	Se ve como estamos corriendo por la curva		4 seg
5	79	Gran General (gradas)	Fijo	Ligero picado	Se nos ve haciendo la vuelta a la pista		8 seg
5	80	General	Travelling	Frontal/ 3/4	Se nos ve en fila como pasamos por la línea de meta		6 seg
5	81	Entero	Fijo	Frontal	Pablo animando		3 seg
5	82	Entero	Fijo	Perfil	Corriendo yo y los demás detrás		4 seg
5	83	PP	Fijo	perfil	Sufriendo		3 seg
5	84	General	Fijo	perfil	Llegando a la meta todos y Pablo cogiendo cronos		5 seg

5	85	General	Fijo		Todos con las manos en las rodillas o en las caderas cansados		5 seg
5	86	Entero	Fijo	3/4	Pablo diciendo que toca volver a salir		4 seg
5	87	General	Fijo	Perfil	Yendo a la salida		4 seg
5	88	Entero	Fijo	Perfil	Volvemos a salir		3 seg
5	89	General	Fijo	Frontal/ 3/4	Todos en fila sufriendo		4 seg
5	90	Entero	Fijo	Lateral	Llegando a la meta todos		3 seg
5	91	General	Fijo		Se ve como estamos todavía más cansados		4 seg
5	92	Entero	Fijo	Frontal	Pablo dice que es la última		3 seg
5	93	General	Fijo	Espaldas	Colocándonos cada uno en un carril		4 seg
5	94	Entero	Fijo	Perfil	Preparado para salir, posición		3 seg
5	95	PP	Fijo	Perfil	De mí cansado y serio		3 seg
5	96	Entero	Fijo	Frontal	Todos saliendo des de su posición		4 seg
5	97	General	Fijo	Frontal 3/4	Todos corriendo por su carril		4 seg
5	98	Entero	Travelling	Perfil	Saliendo de la curva		5 seg
5	99	Entero	Travelling	Perfil	Corriendo en la recta		3 seg
5	99	Entero	Fijo	Perfil	Llegando a la meta y tirándonos al suelo		3 seg
5	100	General	Fijo		Se ve como acabamos todos por los suelos agonizando		5 seg

5	101	Entero	Fijo	Corzo	Eloi me levanta del suelo		3 seg
5	102	Medio	Fijo	Perfil	Nos damos un abrazo		3 seg
5	103	General	Fijo		Nos abrazamos todos y Pablo nos felicita		5 seg
5	104	Gran general	Fijo		Se ve la pista de atletismo como transición a la entrevista		5 seg

Escena 6

Escena	N° Plano	Plano	Movimiento	Ángulo	Descripción	Audio	Duración
6	1	Gran General	Fijo		Se me ve caminando a lo lejos y de fondo las 4 columnas de la UAB	Música 7	6 seg
6	2	General	Fijo	Frontal 3/4	Acercándome a la cámara, caminando por el campus (zona hierba, puente pequeño)	Voz en off. Aunque mis amigos...	6 seg
6	3	Medio	Travelling (con zoom)	Lateral	Puente grande sin verse la cívica	Espero que estuvieran ...	4 seg
6	4	General	Fijo	Espaldas	Bajando las escaleras a mi facultad	El atletismo...	6 seg
6	5	Entero	Fijo	Espaldas	Se ve como entro	Y por eso...	4 seg
6	6	General	Fijo		Se ve la facultad desde mi perspectiva		4 seg
6	7	PP	Fijo	3/4	Se me ve contemplando la facultad		3 seg
6	8	Plano secuenciado	Movimiento (scorpion)		Se ve lo que yo veo: Primero bajo las escaleras, luego veo un	Estos últimos 4 años... Y si	45 seg

					grupo de amigos riéndose, hecho un vistazo al bar, sigo caminando por los pasillos, miro la sala de estudio, miro los carteles y finalmente llego a la sala de radio y se ve en la sala a mis amigos con papeles ensayando	es con humor, mejor.	
6	9	General	Fijo		Se nos ve a mí y a mis amigos practicando, haciendo gestos cómicos		6 seg
6	10	General	Fijo	Perfil	Preparados para locutar	Acaba música	4 seg
6	11	Entero	Fijo	Frontal	Del técnico diciendo que podemos grabar		3 seg
6	12	Medio	Fijo	Perfil	Empiezo a locutar	Guion	4 seg
6	13	Medio	Fijo	Perfil	Amigo locutando	Guion	3 seg
6	14	General	Fijo	3/4	Interpretando el papel	Guion	6 seg
6	15	Medio corto	Fijo	perfil	Riéndome a punto de locutar y locutando	Guion	4 seg
6	16	General	Fijo		Acabando el gag de humor	Guion	8 seg
6	17	General	Fijo	Frontal	Técnico dando el visto bueno		3 seg
6	18	General	Fijo		Nos reímos y comentamos que no ha salido mal del todo		5 seg
6	19	Medio	Fijo	3/4	Fran diciendo que le ha parecido		4 seg
6	20	Medio	Fijo	3/4	Diciendo que me ha parecido		3 seg
6	21	Medio	Fijo	3/4	Joan dice de tomar unas birras		4 seg

6	22	Medio	Fijo	Frontal	Fran y yo le decimos que sí		3 seg
6	23	General	Fijo		Recogemos las cosas y nos vamos del estudio	Música 8	4 seg
6	24	Entero	Fijo	3/4	Se ve como salimos yo el último	voz en off Estos últimos...	4 seg
6	25	Entero	Fijo	Frontal	Caminando por el pasillo	Pero no estoy...	8 seg
6	26	Medio	Fijo	Frontal	Joan Hablando	Momentos...	3 seg
6	27	PP	Travelling	Frontal	Riéndome con Fran	Fiestas universitaria...	3 seg
6	28	Entero	travelling	Frontal	Se ve como nos marchamos de la facultad. Primero se nos ve frontalmente hasta que girando la cámara le damos la espalda saliendo.	Me sepan decir... de mi vida	8 seg

Escena 8

Escena	Nº Plano	Plano	Movimiento	Ángulo	Descripción	Audio	Duración
8	1	Detalle, subjetivo	Fijo		Se ve la puesta de sol des del tren	Música 9 y sonido ambiente	6 seg
8	2	Entero abierto	Zoom muy lento	3/4	Se me ve a mí sentado al lado de la ventana mirando por ella pensativo, es un plano que se irá intercalando con los flashbacks.	Música in crescendo y sonido ambiente decrecen	6 seg

					Empezará PE hasta acabar en PP (lágrimas)	do hasta el final	
8	3	Flashback			Vídeo de cuando gané el campeonato universitario	Sonido vídeo más música tercer plano	10 seg
8	4	Entero cerrado a medio largo	Zoom lento		Es el plano 2		5 seg
8	5	Flashback			Se ve una pantalla de móvil con una conversa diciendo que van a tomar algo, se me enfoca a mí (PM) y a continuación la pantalla donde pongo que no puedo salir. Al final dejo el móvil y sigo entrenando		18 seg
8	6	Medio largo a medio corto	Zoom lento		Plano 2		5 seg
8	7	Flashback			Otra conversa de móvil, ahora para celebrar un cumple, se me ve sentado en el obstáculo y después diciendo que mañana tengo un campeonato de Cataluña, que me respondan que siempre estoy igual		15 seg
8	8	Medio corto a primer plano	Zoom lento		Plano 2, sigo mirando al paisaje y esta vez se me escapa una lágrima de		10 seg

					todos los momentos que me he perdido		
8	9	Detalle, subjetivo			Se vuelve a ver la puesta de sol, esta vez el sol más bajo		7 seg

Escena 9

Escena	N° Plano	Plano	Movimiento	Ángulo	Descripción	Audio	Duración
9	1	Negro			Plano en negro	Se oye el despertador	5 seg
9	2	Subjetivo			Abriendo los ojos se ve mi brazo apagando el despertador	Se apaga y empieza a sonar una canción	4 seg
9	3	Entero	Fijo	Ligeramente picado	Me incorporo y me quedo sentado en la cama bostezando y estirando brazos	Empieza voz en off. Estos últimos...	6 seg
9	4	Subjetivo	Fijo		Cojo un álbum de fotos que hay delante del ordenador		4 seg
9	4	Medio	Fijo		Mirando primero el álbum y luego la pared		4 seg
9	5	Detalle	Fijo		De los trofeos estantería arriba		3 seg
9	6	Detalle	Travelling		Trofeos	A creer en mí mismo...	3 seg
9	7	Medio	Fijo	Picado	Abriendo el álbum	A conseguir...	3 seg

9	8	Detalle	Fijo	cenita 1	Se me ven unas fotos de mi corriendo (también se ven mis manos)		4 seg
9	9	Medio	Ligero movimien to		Se ve como despego la vista del álbum y miro a la pared, cámara se mueve hasta enfocar lo que miro (pared llena de dorsales)yo desenfocado la pared enfocada	A vivir momentos...	7 seg
9	10	Americano	Fijo	Picado	Vuelvo a mirar el álbum	Pero sobretodo...	3 seg
9	11	Detalle	Fijo	cenita 1	Se ven fotos con mis compañeros de entreno y sonriendo con ellos (paso un par de páginas de fotos)	Compartir todo ello con mis amigos...	5 seg
9	12	Entero	Fijo		Dejo el álbum en la cama y cojo mi camiseta de competición	El atletismo es una...	5 seg
9	13	Subjetivo	Fijo	Picado	De lo que veo (mi camiseta)		4 seg
9	14	Medio	Fijo	Perfil	Se me ve pensativo y cogiendo la camiseta con fuerza	Momentos únicos...	5 seg
9	15	Entero	Ligero movimien to al levantar me	3/4	Dejo la camiseta y me levanto. Hecho un suspiro y me pongo a caminar	...no me quiero perder. (Me levanto) Hoy ...	3 seg
9	16	Medio	Fijo	Corzo	Se me ve mirando dirigiéndome a la puerta y parar en el dibujo	Pero antes...	4 seg
9	17	Subjetivo	Fijo		Se ve el dibujo	Aquellas personas...	4 seg

9	18	Medio	Fijo	Corzo	Abro la puerta	y se equivocaran o no...	3 seg
9	19	Entero	Fijo	Espaldas	Se me ve caminando por el pasillo hacia el comedor	Aprendieron cual es el mejor camino	3 seg

Escena 11

Escena	N° Plano	Plano	Movimiento	Ángulo	Descripción	Audio	Duración
11	1	General	Fijo		Se ve la playa con el amanecer en el mar	Ambiente	5 seg
11	2	Entero	Fijo		Mientras se ve la playa más de cerca aparezco en encuadre de espaldas y me paro mirando el mar		5 seg
11	3	PP	Fijo	perfil	Mirando hacia el mar		4 seg
11	4	subjetivo	Movimiento		Se ve lo que veo, el mar y como vuelan las gaviotas		6 seg
11	5	Entero abierto	Fijo	Perfil	(Mirando a la playa y se ve de fondo el mar). Me pongo de cuclillas y pongo la mano en la arena		4 seg
11	6	Entero cuclillas	Fijo	Perfil	Cojo arena con la mano derecha		4 seg
11	7	Detalle	Fijo	Perfil	La arena cayendo de mi mano, con el amanecer de fondo	Empieza voz en off. No sé si	5 seg

					(simbolizando el tiempo)	estaré toda la vida...	
11	8	Entero cuclillas	Fijo	Perfil	Acabo de tirar la arena	O si estaré...	4 seg
11	9	PP	Fijo	Perfil	Mirando al horizonte	Pero de lo que...	5 seg
11	10	entero	Ligero movimiento	Perfil	Me levanto y sigo mirando al horizonte	Y lo haré de la...	3 seg
11	11	PP	Fijo	Perfil	sonrío	Corriendo	2 seg
11	12	General	Fijo		Empiezo a correr y se me ve como me voy alejando poco a poco con el amanecer y la playa y el mar de fondo.	Empieza música	10 seg
11	13				Salen los créditos		1 min
11	14				Fundido a negro		

PLA DE RODATGE

Día 1 de rodaje:

Escenas 1, 2 y 3 con entrevista

Ubicación: Serrahima serrahima.aac arroba gmail.com

Número de planos: 50 + entrevista

Empezar a las 8:30 de la mañana.

Todos los planos por la mañana en exterior.

Material:

- 3 Cámaras de vídeo
- 3 operadores de cámara más técnico sonido
- Pértiga
- 3 Trípodes
- Estabilizador/ Scorpion (opcional)
- Go pro
- Tablet u ordenador y móvil
- Ropa deportiva (Un cambio de ropa), reloj, mp3 y auriculares.
- Guión técnico y literario

Día 2 de rodaje:

Escenas 4 y 10

Ubicación: mi casa y el paseo de Can dragó

Número de planos: 33

Empezar a las 9:00 de la mañana.

Todos los planos por la mañana en interior (casa) y exterior calle.

Se deja de grabar la entrada a la pista.

Material:

-Cámara vídeo

-Un operador de cámara

-Pértiga

-Trípode

-Estabilizador/ scorpion (opcional)

-Despertador

-Zumos naranjas, unas tostadas

-Ropa deportiva, reloj.

-Sábanas estándar.

-Álbum de fotos

-Fotos atletismo

-Dorsales pared

-Camiseta competición

-Dibujo de mi familia

-Guión tècnico y literario

Día 3 de rodaje

Escena 5

Ubicación: pistas de atletismo de Can dragó

Número de planos: 107 + entrevista

Empezar a las 9:00 de la mañana. Primero todo lo exterior y después gimnasio.

Todos los planos por la mañana en exterior (pista) e interior (gimnasio).

Se graba la entrada a la pista de la escena 4.

Material:

- 3 Cámaras de vídeo
- 3 operadores de cámara
- Pértiga
- Técnico sonido
- 3 Trípodes
- Estabilizador/ scorpion (opcional)
- Go pro
- Ropa deportiva, reloj.
- Material de la pista
- Ropa deportiva y clavos
- Pablo, Noé, Sergio y Eloi
- Guion técnico y literario

Día 4 de rodaje

Escena 6 y 7

Ubicación: UAB, facultad de comunicación y un estudio de radio.

Número de planos: 28 + entrevista

Empezar a las 9:00 de la mañana. Primero todo lo exterior y después interior. Para finalizar la entrevista con mis amigos de la universidad

Todos los planos por la mañana en exterior (universidad) e interior (facultad, estudio radio). Finalmente la entrevista.

Material:

- 3 Cámaras réflex
- 3 operadores de cámara
- Sonido, 3 micros de corbata
- 3 Trípodes
- Estabilizador/ Scorpion (opcional)
- Figurantes amigos
- Amigos Joan y Fran
- Reservar estudio de radio
- Guión técnico y literario

Día 5 de rodaje

Escena 8

Ubicación: tren R7 Cerdanyola universitat a Sant Andreu Arenal.

Número de planos: 3

Empezar a las 17:00.

Todos los planos durante el atardecer en el interior (tren)

Material:

- Cámara réflex
- Un operador de cámara
- Sonido, grabadora o pértiga
- Trípode
- Guión técnico y literario

Día 6 de rodaje

Escena 11

Ubicación: playa de la marbella

Número de planos: 14

Empezar a las 6:00 de la mañana

Todos los planos con el amanecer en exterior (playa)

Material:

- Cámara réflex
- Un operador de cámara
- Sonido
- Trípode

-Ropa deportiva

-Guión técnico y literario

Día 7 de rodaje

Escena 10

Ubicación: comedor de mi casa.

Empezar a rodar a las 10 de la mañana.

Todos los planos en interior.

Material

-3 cámaras réflex

-3 operadores de cámara

-Sonido, 4 micros de corbata o pértiga

-3 trípodes

-Mi padre, mi madre y mi hermana.

-Atrezo de desayuno.

-Álbum de fotos de mí.

-Quión técnico y literario