

# ESPECIAL VERANO fuera de SERIE

EL MUNDO

Nº 88  
23 JUN  
2019

## SUPERMÁN QUIERE MÁS DESAFÍOS

**KÍLIAN JORNET**  
SECRETOS DE  
UN PLUSMARQUISTA  
QUE ASCIENDE  
A LA CARRERA  
'OCHOMILES' SIN  
OXÍGENO, SHERPAS,  
NI CUERDAS



**CAMPEÓN**

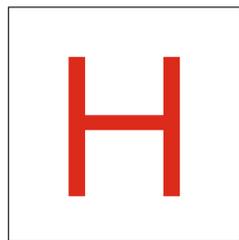
Jornet, 31 años, fotografiado recientemente a su paso por Madrid, adonde llegó tras haber ganado por novena vez la carrera de Zegama (Guipúzcoa).



# “CORRER ES BUSCAR EL ANIMAL QUE LLEVAMOS DENTRO”

Un físico de otro planeta le permite “volar” por la montaña o subir al Everest sin oxígeno ni cuerdas. **KÍLIAN JORNET** es el supermán español de los desafíos imposibles. No mire sus vídeos en Instagram, sufrirá vértigo. Por JUAN CARLOS RODRÍGUEZ

Fotografías de ÁLVARO FELGUEROSO



**H**ay superhombres tan humildes que podrían pasar por un anónimo repartidor de pizzas. Vestido con una sencilla camiseta de color azul, pantalón corto y zapatillas de montaña, el atleta catalán Kilian Jornet (Sabadell, 27 de octubre de 1987) no

llama la atención por su físico. Dejando aparte sus prominentes gemelos y las abultadas venas que sobresalen bajo su piel curtida, parece un tipo normal tirando a canijo. Mide 171 cm, pesa 58 kilos y tiene un índice de grasa del 8%. Tampoco destaca por tener unos músculos de acero. Pero su resistencia es sobrehumana. Corredor de montaña, esquiador de montaña, alpinista y esquiador extremo, es un deportista todoterreno cuyas gestas son el resultado de una búsqueda obsesiva de sus propios límites.

A sus 31 años, el mejor atleta de ultrafondo del mundo ha sido seis veces ganador de la Skyrunner World Series (campeonato mundial de carrera alpina), tres de la Ultra Trail del Mont Blanc y en diversas ocasiones del campeonato del mundo de esquí de montaña. Aunque quizá su proeza más mediática fue el doble ascenso al Everest en una semana, en 2017. El primero en 26 horas y el segundo en 17. Sin oxígeno artificial, sin cuerdas fijas ni apoyo de *sherpas*. Fue el punto culminante de *Summits Of My Life* (las cumbres de mi vida), reto personal donde se propuso subir y descender en el menor tiempo jamás realizado las montañas más emblemáticas de la Tierra. *National Geographic* le nombró en 2018 Aventurero del Año.

En la cima del mundo (8.884 m.) “disfrutas del entorno y de tu propia pequeñez”, dice Kilian Jornet, que

de niño soñaba con ser contador de lagos: correr por la montaña, y, al encontrar uno, tirar una piedra con una cuerda para calcular su profundidad. Creció rodeado de naturaleza en el Pirineo leridano, a 2.000 metros de altura sobre el nivel del mar. Su padre, Eduard Jornet, guía de montaña, era guarda del refugio del Cap de Rec. Su madre, Núria Burgada, trabajaba en una escuela rural donde su hijo aprendió las primeras letras. “Cuando Kilian comenzó a andar, ya andaba mucho. Era nuestro primer hijo [luego llegó Naila] y no fuimos conscientes hasta mucho tiempo después”, recuerda Núria, que sigue siendo maestra en Montellà, provincia de Lérida.

Con 18 meses, el pequeño Kilian aguantó una caminata de ocho horas por la zona de Bagá, en el Alto Llobregat. Con 3 años ascendió al Tuc de Molières, a más de 3.000 metros. A los 5 pisó el Aneto. Lejos de acabar desfallecido, “en lugar de descansar, se puso a montar en bici”. A los 10 recorrió los Pirineos de punta a punta (800 km. entre el Cantábrico y los Pirineos), un trayecto que años después cubriría en ocho días. A los 20 batió el récord de la carrera más prestigiosa del mundo, el Ultra Trail de Mont Blanc. Así empezó a forjarse la leyenda.

Nos recibe en la tienda deportiva Salomon de la calle Fuencarral de Madrid, que ha venido a inaugurar como embajador de la marca. El día anterior había ganado en Guipúzcoa la mítica carrera Zegama-Aizkorri por novena vez (42 km y 2.736 metros de desnivel positivo, con un tiempo de 3h. 52min. y 47seg.), pero por su expresión relajada y su forma pausada de hablar



**AL LÍMITE.** El atleta catalán, durante un entrenamiento en Noruega. Entre sus méritos está haber ganado seis veces las Skyrunner World Series, el mundial de carrera alpina.

parece llegado de un balneario. A pesar de ser un fenómeno global, con 2,5 millones de seguidores en Instagram (@kilianjornet) y cuatro *best-sellers* publicados, se considera un poco “antisocial” y en cuanto puede huye de la ciudad. Padre primerizo, en las montañas de Noruega le esperan su mujer Emelie Forsberg (atleta sueca que fue campeona mundial de Skyrunner World Series en 2004) y su pequeña hija Maj, nacida en marzo.

**PREGUNTA. ¿Cambiar pañales es un deporte de riesgo?**

**RESPUESTA.** Como mucho te ensucias [risas], pero sí, algo hemos practicado. Lo que te aporta ser padre es brutal, dar sin esperar nada a cambio. Llevo cuatro días fuera y ya estoy deseando volver a casa a verla...

**P. Para una persona capaz de escalar el Everest en una semana, ¿qué tipo de reto supone la paternidad?**

**R.** Para el Everest entrené muchísimo, como nunca antes lo había hecho. Para ser padre creo que no hay entrenamiento que valga; se trata de ir resolviendo los problemas que vayan surgiendo, que de momento no son muchos... Nuestra prioridad es que nuestra hija crezca feliz, con los valores de la naturaleza.

**P. Este año no correrá la Ultra Maratón de Mont Blanc. ¿Ha renunciado a la prueba por sus obligaciones familiares?**

**R.** No tiene que ver. Yo no voy a correr el Mont Blanc, pero seguramente Emelie sí participará en algunas carreras. La razón principal es que llevaba 15 años compitiendo mucho, unas 50 carreras por temporada. Incluso lesionado, el año pasado hice 20. Este año me he fijado un calendario más corto: tras la carrera de Zegama me quedan Sierre Zinal en Suiza y el maratón de Pikes Peak, en EEUU, las dos en agosto. Se trata de ver cómo respondo ante un entrenamiento muy específico.

**P. Es la novena vez que gana la mítica Zegama. ¿De dónde saca la motivación para seguir compitiendo?**

**R.** La primera vez que gané Zegama, en 2007, la explosión de adrenalina fue brutal. Era más joven y le daba mucha importancia al resultado. Con el tiempo, esa emoción no es la misma, no sientes esa explosión de alegría y el resultado no aporta nada. Ahora la motivación para ir a Zegama es encontrarme como en casa rodeado de un ambiente increíble. Además, competir sirve para chequear tu estado de forma. Si haces una buena carrera es que el entreno ha ido bien.

**P. El 22 de mayo, más de 200 personas coronaron el Everest, un atasco histórico en el pico más alto del planeta. En solo una semana murieron allí 10 personas. ¿Qué reflexión hace sobre este suceso?**

**R.** Primero, habría que matizar qué significa subir hasta la cima y estar en la cima. Para mí subir a la cima significa ascender desde el pie de la montaña hasta el punto más alto con tus propios medios. Porque luego hay otras opciones: que un helicóptero te deje directamente en la cima; que te deje a 200 metros; que subas con cuerdas fijas... Eso también es estar en la cima. Pero, bueno, tampoco las montañas son propiedad de los que hacemos estilo alpino. Afortunadamente, siguen siendo un espacio de libertad donde pueden convivir un *yuppie* y un pirata. Por otra parte la imagen del Everest colapsado choca mucho, pero no es nueva. Desde que empezaron las expediciones comerciales en los 90, cada año ha habido grandes atascos y tragedias. Las expediciones comerciales se organizan en una temporada concreta y este año ha habido unas ventanas de buen tiempo muy cortas, eso hace que todo el mundo intente subir el mismo día. Y hay gente que quizás no tiene la preparación necesaria. A más de 8.000 metros el oxígeno se acaba y el edema pulmonar no tarda en producirse, por lo que algunas personas mueren. En cualquier caso, hay más de 300 días al año que puedes estar prácticamente solo ahí arriba. ▶

**JORNET  
VISTO POR  
SU DOCTOR**

"Cada latido de su corazón equivale a tres de una persona normal", explica Daniel Brotons, el especialista en medicina deportiva que realiza las pruebas de esfuerzo a Kilian Jornet en el Hospital de Cerdanya (Puigcerdá, Girona). ¿Alguna pega? "Hay que 'obligarle' a descansar". **Por GEMA GARCÍA MARCOS**

**ESTATURA/PESO**  
"Mide 171 cm y pesa unos 58 kg".

**MENTE**  
"Tiene una cabeza privilegiada. Su tolerancia al esfuerzo y la fatiga es el factor diferencial".

**FRECUENCIA CARDIACA**  
"La mínima está en 34 y la máxima supera los 200. Tiene un recorrido brutal".

**CORAZÓN**  
"Musculoso y muy adaptado al deporte, un latido le basta para enviar el oxígeno que el resto de personas lograría con tres".

**CAPACIDAD PULMONAR**  
"Tiene una capacidad máxima de 5,3 litros".

**ENTRENAMIENTO**  
"Corre, hace escala en roca y hielo... No hace un solo deporte, hace muchos. Su cuerpo está perfectamente adaptado a la práctica deportiva".

**DESCANSO**  
"Es su asignatura pendiente. Para él, descansar es caminar durante 12 horas por la montaña".

**NATURALEZA**  
"La montaña es su hábitat. Le cuesta mucho aguantar más de un día seguido en la ciudad".

**ASÍ  
ENTRENO**

"En invierno, esquí de montaña. Suelo hacer entre 20 y 30 horas por semana, con volumen (unas 3-4 horas por la mañana y 1-2 por la tarde), haciendo mucha recuperación e intensidad. De mayo a octubre, "trail running": entre 20 y 35

horas por semana de volumen o volumen alto. Hago un par de salidas al día de entre 2 y 7 horas, dependiendo del día. En verano paso el 80% del tiempo corriendo y el 20% en bicicleta de carretera. En total, hago unos 300.000 metros de desnivel al año en esquí de montaña, con unas 500

horas en total. En verano, corriendo suelen ser unos 250.000 metros de desnivel, dedicándole unas 500 horas. Entreno 7 días a la semana, normalmente una sesión larga por la mañana y una más corta por la tarde. Si no, puedo hacer una sola salida más larga". **Por KÍLIAN JORNET**

**AUTOCONOCIMIENTO**  
"Kilian sabe cómo funciona su cuerpo mejor que nadie. Come cuando tiene que hacerlo, no cuando toca".

**NUTRICIÓN**  
"Lleva una alimentación muy energética, basada en hidratos de carbono de absorción rápida".

**SUPLEMENTACIÓN**  
"Debería aumentar la ingesta de proteínas para mejorar su recuperación muscular, pero le cuesta mucho comer carne roja".

**PORCENTAJE DE GRASA**  
"Apenas tiene un 8%. Su gasto calórico es mucho más elevado de lo normal debido a su estilo de vida".

**VELOCIDAD**  
Llega a alcanzar picos de 12 km por hora con una inclinación de un 24%.

**P. ¿Qué se siente en la cima del mundo?**

**R.** Disfrutas del entorno y de tu propia pequeñez. Cuando estás solo en una montaña como esta te das cuenta de lo pequeño que eres. Y aunque vas buscando la emoción, hay que tratar de eliminar la euforia y el miedo, porque te llevan a tomar decisiones incorrectas.

**P. No sé si es creyente... ¿Ahí arriba ha visto a Dios?**

**R.** No soy creyente, y ahí arriba intento ser lo más racional posible. Solo pienso en si una determinada decisión me va a llevar a vivir o a morir.

**P. ¿Recuerda la primera vez que se retó a sí mismo?**

**R.** Me cuesta recordar un momento concreto, porque la montaña era un terreno de juego a todas horas. Mis padres nos dejaban explorar la naturaleza y tomar nuestras propias decisiones, aunque luego fui yo quien tomé la de dedicarme plenamente a entrenar. Mi hermana se crió como yo y hoy es feliz en la montaña, pero no le interesa la competición.

**P. ¿Nació con unas cualidades físicas innatas o es un producto de su entorno? ¿Un "kilian jornet" nace o se hace?**

**R.** Las dos cosas, se nace y se hace. Pero la velocidad depende más de la genética que la resistencia. Los campeones de velocidad son genética pura; un *sprinter* como Usain Bolt tiene unas cualidades musculares innatas. La resistencia puede aumentarse más a base de entrenamiento. Yo tengo un físico para la resistencia y llevo haciendo actividades de montaña desde los 3 años, así que el cuerpo se acostumbra.

**P. ¿Qué queda del niño que quería ser contador de lagos?**

**R.** Al final creo que he acabado siéndolo, porque estoy en contacto permanente con la naturaleza.

**P. ¿También sigue tocando el chelo?**

**R.** Lo toqué mucho, pero lo abandoné a los 17 años. Coincidió con un momento en que empecé a competir más y tuve que escoger. En la vida la libertad es escoger. Para ser libres tenemos que abrir puertas, pero a veces para abrir unas tienes que cerrar otras.

**P. De crío hizo una lista con las carreras que quería ganar y las montañas que soñaba escalar. ¿Le falta alguna?**

**R.** Completé las dos listas. Las carreras las cumplí en 2011, cuando me di cuenta de que tenía que buscar nuevos objetivos. Allí nació *Summits Of My Life*, el proyecto que completamos en 2017 con el Everest. Creo que ha sido un gran proceso de aprendizaje. Sin embargo, la lista es infinita: cuando llegué a la cima del Everest y vi todas las montañas que lo rodeaban, supe que aquí es donde quiero estar toda la vida.

**P. Su VO<sub>2</sub> max, volumen de oxígeno que asimilamos al respirar, es de 92 [Miguel Indurain, por ejemplo, tenía 88]. ¿Este es su mayor superpoder?**

**R.** Sí, lo tengo muy alto, pero no es el único ingrediente que define a un atleta. También necesitas resistencia física y mental.

**P. Un estudio científico de 1985 concluyó que lo que distinguía a Reinhold Messner (primer alpinista en escalar el Everest sin oxígeno y en hacer los 14 ochomiles en solitario) era su mayor capacidad de difusión pulmonar del oxígeno y una necesidad obsesiva por ser el mejor. ¿Comparte la obsesión del italiano?**

**R.** Sí, cualquier deportista de élite es obsesivo. Al final, el ego bien utilizado es importante para sacar lo mejor de uno mismo. Creo que cualquier actividad de alto rendimiento necesita un punto de obsesión.

**P. Pero usted no parece especialmente egocéntrico, más bien todo lo contrario...**

**R.** A ver, soy egocéntrico porque mi actividad implica muchas horas para mejorar mi cuerpo que me dan una satisfacción personal. Pero tampoco hay que dar demasiada importancia a lo que hacemos. Yo corro por la montaña, que es poner un pie detrás del otro, y lo hago un poco más rápido que otras personas.

## CONSEJOS PARA NOVATOS

Apasionado de la naturaleza, animador en carreras de "trail running" y director de la @RevistaTrailRun, José Antonio de Pablo, más conocido en este mundillo como "Depa" (@deparunner), da las pautas para iniciarse en las carreras de montaña sin prisas, ni presiones y, sobre todo, disfrutando a tope cada instante. **Por G.G.M.**



**ENTRENAMIENTO.** "Lo más importante es ir adaptándonos gradualmente a las nuevas condiciones del terreno sobre el que vamos a correr. Sin prisas, sin agobios y, si es posible, asesorándonos de la mano de un profesional que nos diseñe un plan a medida. Es muy importante entrenar cuestas y pendientes".



**MATERIAL.** "Sin una buena equipación no se debe ir a la montaña. El calzado es fundamental. Si unas 'zapas' pueden durar un año, en la montaña se necesitarán varios pares que se adapten a los recorridos y a las condiciones. Se puede pasar de calor extremo a frío o lluvia. Por eso, hay que ir siempre bien equipado".



**SALUD.** "Cualquier deportista debería hacerse anualmente una prueba de esfuerzo y, obviamente, en las carreras de montaña con mayor motivo, ya que nuestro organismo estará expuesto a condiciones duras y a lo largo de mucho tiempo. Necesitamos escuchar a nuestro cuerpo y no hacemos daño. Hay que disfrutar".



**HIDRATACIÓN/NUTRICIÓN.** "No hay que empeñarse en alimentarse como un atleta de élite si no se es ni hacer experimentos en carrera. Opte por geles que ya haya probado y sepa que le van a sentar bien. Tómese su tiempo en los avituallamientos para hidratarse y comer bien: chocolate, frutos secos, plátano, naranja, etc..".



**PSICOLOGÍA.** "Las pruebas de montaña suelen ser de larga duración. La cabeza es fundamental. ¿Mi recomendación? Disfrutar del paisaje, recrearse en las sensaciones y, si el recorrido es muy largo, dividirlo mentalmente en etapas más asumibles, e ir pasando una tras otra hasta la meta. Divide y vencerás".

**P. Usted no se dará importancia, pero hay mucha gente que le idolatra.**

**R.** A mí me cuesta mucho que ahora me estén haciendo una entrevista... No soy un educador ni un científico. Nuestra función como deportistas debería ser transmitir una serie de valores y animar a otras personas a probar sus límites. Yo me considero muy hedonista, busco la felicidad a través del deporte como otros lo hacen a través de la música, pero creo que hay demasiada parafernalia alrededor.

**P. ¿Quiénes son sus ídolos?**

**R.** No soy fan de nadie, pero tengo muchos referentes: Paul Preus, Reinhold Messner, Walter Bonatti... Y entre los más jóvenes, gente como Alex Honnold.

**P. Explorar sus límites le ha llevado a competir en diferentes disciplinas de montaña: "trail", esquí, alpinismo, escalada... ¿Con cuál se siente más identificado?**

**R.** La polivalencia es lo que me identifica. Me llena más el ser capaz de correr largas y cortas distancias, así como esquiar o hacer escalada, porque eso quiere decir

que estoy explorando quién soy a nivel físico o mental. Las disciplinas que más me han llevado al límite son el esquí de montaña y la larga distancia.

**P. ¿Nunca se ha planteado correr en asfalto?**

**R.** Lo he pensado, pero necesitaría al menos seis meses para prepararlo bien y obtener buenos resultados. Y no quiero pasar seis meses alejado de la montaña.

**P. Cada año supera las 1.000 horas de entrenamiento (cuatro al día), 15.000 km. a la carrera y 550 km. de desnivel positivo (cuesta arriba). ¿Sin este fondo físico no podría afrontar los retos que se propone?**

**R.** Seguro que no. La gente debe entender que yo llevo 30 años entrenando para llegar a donde estoy. No se puede hacer en un día ni en dos. Es como si quisiera de repente ganar Roland Garros. ¡Es imposible sin todos los años de práctica y perfeccionamiento!

**P. ¿Qué hace para no aburrirse durante una prueba de larga distancia?**

**R.** ¡Es al contrario, normalmente corro para no aburrirme! Lo que sí hago para animarme durante una carrera tediosa es pensar que me persiguen los indios, por ejemplo [risas]. Y la música de Led Zeppelin me ayuda a subir más alto.

**P. A veces le han criticado por su estilo minimalista de correr o escalar, sin apenas accesorios ni ayudas extras...**

**R.** Para mí, escalar o correr es buscar el animal que llevamos dentro. Físicamente, como animales somos malos: no tenemos la fortaleza o la velocidad de otros mamíferos, por lo que necesitamos al menos zapatillas o algo de ropa. Pero yo intento ir lo más desnudo posible; eso me hace sentir más integrado en la naturaleza y acercarme más a ese animal que soy.

**P. En 2012 perdió a su admirado amigo Stéphane Brosse escalando el Mont Blanc, primera de las travesías de su proyecto "Summits Of My Life". Después de esa tragedia intentó acercarse a experiencias cercanas la muerte. ¿Cómo explica esa reacción?**

**R.** Es difícil procesar por qué cayó él y no yo, cuando íbamos por la misma cornisa. Después de aquello te haces muchas preguntas y lleva un tiempo poder volver a entender y disfrutar de la montaña.

**P. Gracias al miedo sigue vivo.**

**R.** Sí, el miedo es una alerta, te avisa de un peligro o de tu falta de preparación a la hora de afrontar un reto. Muchas veces ese miedo me ha hecho volver atrás y prepararme mejor. Yo soy muy miedica, y cuando hago una actividad es porque todo está bajo mi control.

**P. ¿Cómo surge un nuevo reto y cómo se prepara para acometerlo?**

**R.** Depende de cada reto. Algunos son un test para probar cómo reacciona mi cuerpo, como las 24 horas seguidas esquiendo, con 23.486 metros de desnivel positivo, que hice a comienzos de este año en Tusquen, Noruega. Otros surgen porque nadie los ha hecho antes y quieres ver si es posible, como el descenso en esquí por el Troll Wall, la montaña rocosa más vertical de Europa. A veces te apetece probar rutas míticas, como la Bob Graham, en los *fells* británicos. Y hay desafíos que salen hablando con amigos, leyendo... ¡Es difícil escogerlos, hay tantos y tan variados!

**P. Paradójicamente, se ve a sí mismo como un conquistador de lo inútil...**

**R.** Creo que es la frase que mejor define al mundo del montañismo. Hay que conquistar cosas que no sirven para nada; ese quitarle importancia es precisamente lo que lo hace importante, porque te conquistas a ti mismo y superas tus miedos. ◀

Más información: [kilianjornet.cat](http://kilianjornet.cat) Vídeo de una de sus carreras al filo en Orb [www.fueradeserie.com](http://www.fueradeserie.com)