

eP Primera fila DEPORTES

Nueva gesta en el Himalaya ▶ Doble ascensión al Everest



KILIAN JORNET

«A veces tengo más miedo de mí mismo que de la montaña»

JORDI TIÓ
BARCELONA

Su corazón late a 35 pulsaciones por minuto en reposo, un registro que solo se acelera cuando Kilian Jornet activa su máquina corporal por la montaña o cuando le toca pisar la ciudad y exponerse a los medios porque así lo exige su figura mediática, una obligación de la que busca huir lo más rápido posible para regresar a Noruega, hoy su hogar, donde vuelve a encontrarse consigo mismo y el medio natural.

—¿Atosigado de tanto revuelo por su doble ascensión al Everest?

—Hay que relativizarlo todo un poco. Al fin y al cabo, solo he subido a una montaña, así que tampoco hay que darle más importancia, pero sí, me ha sorprendido tanto revuelo mediático. Por eso quería regresar a casa, volver a entrenar, a correr, recuperar un poco mi vida normal.

—Ahora reside en Noruega, en Romsdal. ¿Qué tiene en este país que no tuviera en Chamonix (Francia)?

—Hay mucha menos gente que en Chamonix, que es como una especie de universidad del alpinismo, y también hay montañas con una dificultad técnica similar. Pero sobre todo tengo más tranquilidad y una soledad que me gusta.

—No pudo batir el tiempo récord de ascensión al techo del mundo, pero ¿está igualmente satisfecho?

—Sí, al final es cómo lo vives tú, cómo has experimentado toda la ascensión y lo que has aprendido. Eso es lo que da más valor, no solo hacer cumbre, que al fin y al cabo pienso

que es solo una anécdota.

—Lo pasó muy mal en el primer ascenso. ¿Pensó en abandonar?

—No. Hasta los 7.600 metros fui bastante bien, pero a partir de esa altura empecé a tener síntomas fuertes de gastroenteritis, rampas en el estómago, vómitos, y eso me hacía ir más despacio. Pero también era consciente de que no sufría ni problemas de aclimatación a la altura, ni congelaciones, ni ningún edema. Así que fui tirando hacia arriba.

—¿Tenía previsto llegar de noche a la cima?

—No, pensaba llegar a media tarde, pero al encontrarme mal todo cambió. Pero también tuvo su momento bonito, sobre todo cuando a 300 metros de la cima pude contemplar una espectacular puesta de sol. Estar allí solo y tener aquel espectáculo y el Everest para mí fue un momento extraordinario.

—¿Por qué decidió volver a subir?

—Pasaron cinco días y ya me había recuperado bastante de la gastroenteritis, aunque aún estaba cansado, pero como en el campo base tampoco tenía nada mejor que hacer, aproveché la ventana de buen tiempo y lo probé de nuevo, esta vez desde el campo base avanzado, donde unos amigos me dejaron dormir en su tienda comedor.

—Los récords de Stangl (16h 42m.) y Kammerlander (16h 45m.) en el Everest eran las referencias. ¿Qué tiempo pensaba hacer usted?

—Entrenando había comprobado que subía de 6.400 a 8.400 metros en seis horas, era la referencia que te-

AP / MANU FERNÁNDEZ



nía en la cabeza, aunque luego todo depende básicamente del tiempo y de cómo te encuentres.

—¿Hizo el recorrido en solitario?

—Me crucé con gente que subía y otra que bajaba, pero las dos ascensiones las hice solo.

—¿Le ha molestado que se pusiera en duda su doble gesta, constatada luego gracias al registro del GPS?

—No, para nada. Al final, cuando haces cualquier actividad, hay gente a la que le gusta y otra a la que no. Yo voy allí a escalar, no a estar conectado a las redes sociales todo el día. Luego, de regreso a casa, con tranquilidad, ya tienes tiempo de descargar las fotos y el GPS para ver la ruta que has hecho. Estamos mal acostumbrados a que hay gente que lo hace todo con total inmediatez. No es mi caso, para mí es más importante estar escalando que hablando.

—¿Pero entiende que haya gente que se sorprenda con sus gestas e incluso las cuestione?

—Bueno, sorprende porque es algo que no se suele hacer, que no es habitual. Pero es lo mismo que hizo Ueli Steck en el Annapurna y el Shisha Pangma, donde algunos pusieron en duda que ascendiera a tanta velocidad. Pero, al fin y al cabo, es más desconocimiento que otra cosa.

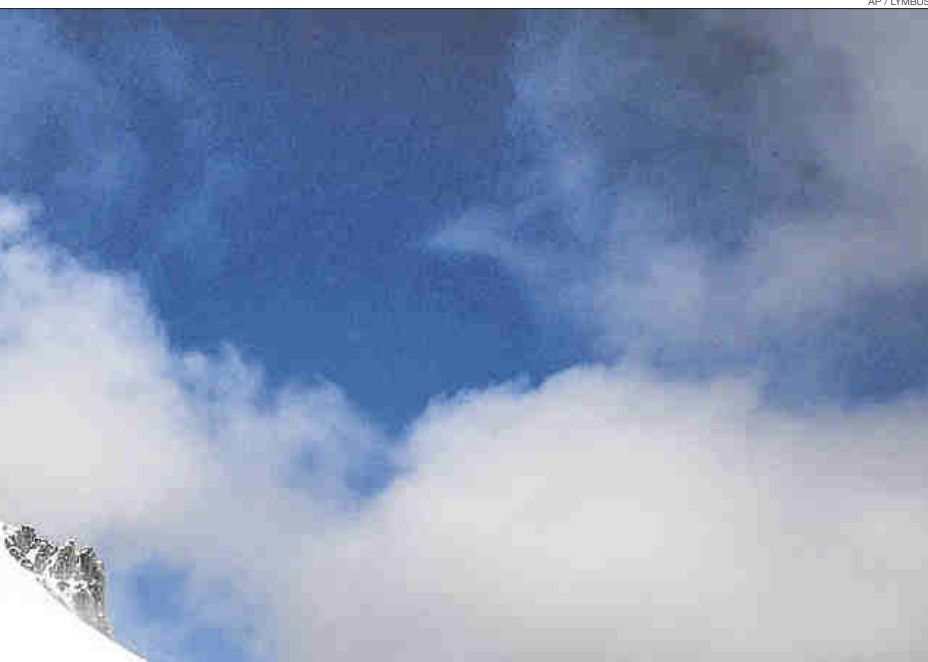
—¿Llevaba botella de oxígeno?

—No, nada. Y para mí era importante no llevarlo, porque no es el mismo grado de compromiso subir sabiendo que llevas una botella de oxígeno por si pasa algo que saber que no la tienes. Cuando no la tienes, el compromiso es más alto. Es lo mis-



ICULT ▶ 'Don Giovanni' regresa al Liceu con un espectacular montaje → P. 54

EXTRA ▶ Cinco series llevan esperando varios años el estreno en TVE → P. 66



AP / LYMBUS

mo que no tener comunicación. Para mí era importante subir sin llevar teléfono satélite o radio porque las decisiones las tomas tú mismo y si tienes problemas, los tienes que solventar por ti mismo. Lo quería así.

—¿Llevaba botiquín de emergencia? Sí, con dos pastillas de Diamox, una de Dexametasona, otra de Dispirin y Tramadol, por si tenía un edema.

—Pero se adaptó muy bien a la altura y la disminución de oxígeno.

—Creo que es la vez que mejor hemos aclimatado. Primero, en mi casa, con una tienda hiperbárica, luego en los Alpes, por encima de los 4.000 metros, y ya en el Himalaya, con la ascensión al Cho Oyu.

—¿Tenía claro que al menor síntoma de edema debía bajar de inmediato o estaba dispuesto a apurar?

—Tenía claro que debía bajar porque cuando notas esas señales, tienes unas seis horas de vida. No contaba con campos de altura para descansar ni con la ayuda de sherpas. Solo y sin oxígeno, sabía que en ese caso tenía pocas opciones de seguir vivo.

—¿Cómo lo hace Sébastien Montaz para grabarle con la cámara? ¿Le sigue de cerca, le filma a distancia...?

—Quedamos en algún punto de la montaña. Le digo a qué hora creo que pasará por un sitio y suele salir algunas horas antes para esperarme. Luego, me sigue unos metros con la cámara. En el Everest, me esperó en el collado norte, a 7.000 metros, y cuando pasé por allí ya tenía el dron preparado. Un día llegó a subir hasta los 8.000 metros, pero no coincidimos a esa altura.



«Disfruto igual con un ultramaratón, el esquí extremo o en el Everest. Todo son sensaciones distintas»

«Llegar a la cumbre es una anécdota. Lo importante es lo que experimentas y aprendes durante la ascensión»

—¿Se siente corredor de montaña, alpinista, esquiador...?

—Las etiquetas no me gustan y primero de todo habría que definir bien lo que significa alpinista. Yo no sé lo que es un alpinista, aunque me quedo con una definición de Jordi Corominas («el que hace una actividad máxima en montaña con el mínimo despliegue parafernalia posible»). Disfruto igual haciendo una carrera, un ultramaratón, esquí extremo, escalada en roca o subiendo el Everest. Todo son sensaciones distintas.

—¿Cómo asume poner la vida en riesgo y que amigos como Stephane Brosse, en el Mont Blanc, y Ueli Steck, en el Lothse, se hayan quedado ya por el camino?

—Siempre ves el riesgo, pero a veces acabo teniendo más miedo de mí mismo que de la montaña. Alguna vez he pensado: «Eres gilipollas, te has puesto en riesgo de forma innecesaria». Pero también he dado marcha atrás porque las sensaciones que tenía no eran las mejores. Hay que buscar el equilibrio. Lo de Ueli me impactó. Estaba haciendo un alpinismo de futuro, muy innovador.

—¿Qué le parece lo de Alex Honnold, subiendo los mil metros de la pared de El Capitán sin cuerdas? Brutal, es muy inspirador.

—¿Se ve haciendo algo similar? No a ese nivel. He escalado en roca, pero no con esa dificultad. Me falta mucho brazo para subir todo eso.

—¿Volverá al Everest? Me gustaría regresar al Himalaya para hacer cosas nuevas, pero no soy de repetir cosas que ya he hecho. ≡

¿Superatleta o sherpa?

Jornet se crio a 2.000 metros de altura y a los 7 años ya había hecho cimas en los Alpes

J. T. BARCELONA

No tiene sus genes pero podría considerarse un sherpa más. Y es que la doble gesta de Kilian Jornet en el Everest bien podría atribuirse a uno de los miembros de esta etnia nepalí tan aclimatados a las alturas y al bajo nivel de oxígeno en el aire porque muchos de ellos han nacido ya por encima de los 3.500 metros. No es el caso de Jornet, pero este superatleta catalán tiene la particularidad de que desde bien pequeño se crio en el refugio de Cap del Rec (Lles de Cerdanya), a 2.000 metros de altitud, y antes de cumplir los 7 años ya había realizado ascensiones a cumbres superiores a 3.000 y 4.000 metros. No es lo mismo, cierto, pero sí que está habituado a desenvolverse muy por encima del nivel del mar.

«Puede condicionarse algo, pero no todo. Lo que sí le ha ayudado es que está muy habituado a hacer grandes esfuerzos en altitudes desde bien pequeño», explica Eduardo Garrido, doctor en medicina y cirugía, experto en fisiopatología de la altitud (ha publicado numerosos estudios científicos sobre esta temática e, incluso, algunos realizados en sherpas de élite) y que conoce como pocos a Jornet pues detectó precozmente su excepcional potencial aeróbico y durante años controló minuciosamente su evolución y asesoró su preparación.

«Todo el entrenamiento que ha hecho Kilian a lo largo de su vida, asociado con cierta carga genética, incide en sus excepcionales parámetros fisiológicos», agrega Garrido, pero algunas cualidades físicas de Jornet «no son mucho más extraordinarias que las de un fondista olímpico. La diferencia es que Jornet es un hombre perfectamente acondicionado al ambiente de la alta montaña. Ese es su medio, donde muestra esa perfecta coordinación del aparato locomotor, que parece que tan solo roce el

terreno, que casi vuele».

Así que no se asemeja a las condiciones de un sherpa. «Tiene diferencias fisiológicas muy significativas respecto a ellos pues son de linajes genéticos muy distantes. Kilian está aclimatado a la hipoxia (disminución de oxígeno) de la gran altitud de forma intermitente, mientras que los sherpas están adaptados crónicamente a ella, desde milenios. Lo que pasa es que las cualidades aeróbicas de Jornet son mucho mejores que las de un sherpa».

Garrido añade: «En la cumbre del Everest en esta época del año la capacidad máxima de captar oxígeno puede llegar a ser de tan solo una quinta parte respecto al nivel del mar, por lo que dicha cualidad de Jornet compensaría a otras muchas ventajosas que ostentan

SEB MONTAZ



▶▶ Jornet, en uno de los ascensos al Everest.

los organismos de los sherpas. Ese potencial fisiológico de Kilian le permite hacer ascensiones breves hasta altitudes extremas, evitando el desgaste y el riesgo a una exposición prolongada en este ambiente tan enrarecido en oxígeno».

Lo que también tiene claro Garrido es que un factor decisivo en Jornet es su cabeza. «Tiene una mente especial que arrastra al físico, unas cualidades mentales que gestionan extraordinariamente bien la adaptación a la dureza, a la fatiga y al riesgo. Mente, cuerpo, esfuerzo y pasión por la montaña convergen de forma óptima en él. Y ahí están los resultados de sus hazañas deportivas». ≡