Runner's Wolrd 22/03/20

Kilian Jornet renuncia a la montaña y se queda en casa para dar ejemplo

El gran competidor de los deportes de montaña prefiere dar ejemplo y entrenar en casa en lugar de salir al bosque



JEFF PACHOUDGetty Images

Cuando se quiere localizar a Kilian Jornet es difícil encontrarle en casa. Ya sea por que está compitiendo o entrenando o porque le encanta salir a la naturaleza, el deportista suele estar casi siempre fuera del hogar. Así que el atleta ha decidido mostrar su sacrificio **renunciando a la montaña para guardar la cuarentena para frenar la propagación del nuevo coronavirus** y ha establecido un ejemplo de compromiso alto para sus seguidores.

Jornet ha compartido en su cuenta de Instagram un vídeo en el que se observa al deportista entrenando en una cinta de correr a un ritmo endiablado y con los auriculares inalámbricos puestos. Pero el superdeportista de alta montaña no solo ha querido insistir en el respeto al confinamiento, sino que ha aportado su pequeño truco para cuando debe abandonar el ejercicio al aire libre (una de sus grandes pasiones y su particular modo de vida) para aclimatarse al deporte de interior. "**Cuando entrenas en casa después de un par de días en los que la emoción ha bajado, encontrar una motivación es la clave**. Creo que lo mejor para mí son las retransmisiones en directo (**esquí cross country, atletismo, biatlón, ciclismo**) para hacer programas de entrenamiento específico (a intervalos, piramidales, test....) o para un objetivo muy específico poner imágenes de un lugar o proyecto", ha escrito.

La idea de Jornet es compartir experiencias y recursos para los adictos al deporte al aire libre. Por eso, ha planteado una pregunta a sus seguidores para recibir más aportaciones: "**¿Cuáles son tus 'distracciones mentales' cuando entrenas en un lugar 'no divertido'?**". Además, acompaña la imagen con un texto en el que anima con la etiqueta de distancia social y entrenando en casa (en inglés).

Para entender el ejemplo de Jornet hay que percatarse de que rara vez permanece en casa más de una semana si tratar de alcanzar alguna de las cimas de las montañas que se encuentran cerca de su vivienda. En verano compite en **carreras de montaña (trail running) y en invierno en pruebas de esquí de montaña y extremo**. Solo dos lesiones (una en el hombro y otra en el peroné) han apartado al atleta del ejercicio al aire libre en las alturas. Sus entrenamientos promedian 233 kilómetros semanales, lo que supone 1.200 horas acumuladas en un año (la mayoría al aire libre).

Otra iniciativa de Jornet para permanecer en casa es la de compartir todos sus documentales de manera gratuita durante esta semana.