AS, 26/04/20

Kilian Jornet, superatleta sin montañas con un solo objetivo: acelerar para el reto en asfalto

Kilian Jornet habla con AS del nuevo enfoque para este 2020 sin grandes carreras de montaña a la vista y ofrece pistas de su próximo desafío en asfalto.



Ser Kilian Jornet y cumplir la cuarentena en casa no debe ser tarea sencilla. Y mucho menos con un amplio repertorio de montañas y crestas para escoger. Pero el sentido de la responsabilidad por la pandemia del coronavirus y un compromiso ético imperan. Incluso cuando la norma no obliga en Noruega, donde reside, a un confinamiento estricto. **"Aquí es distinto. Podrías hacer salto BASE si quisieras, pero se trata de ser coherente y responsable**. Entreno en casa y cuando salgo corro riesgo cero para no tener que acudir a los servicios sanitarios", **cuenta a AS por videollamada.**

Kilian Jornet es ahora mismo un superatleta sin montañas. En su plan diario y en el futuro próximo. El coronavirus ha alterado completamente el calendario de carreras y su plan de entrenamiento. Preocupación cero.

Nuevo objetivo.

"Tenemos estrés por estar parados y perder lo ganado, pero no debe ser así. No pasa nada por estar un mes haciendo menos. Luego podemos

recuperar rápido y aprovechar este tiempo para mejorar otros aspectos. La vuelta a la competición será gradual. Ahora tendría que estar en el Himalaya escalando. Se cancelaron las expediciones, así que he visto esta situación como una oportunidad para prepararme mejor para el reto en asfalto", explica.

Cambio de chip. **El desafío que tiene al mundo *runner* intrigado gana en prioridad. Es tiempo de adaptarse a un nuevo entrenamiento. El objetivo ahora es ganar velocidad.** "Estaba haciendo tiradas diarias en cinta de cuarenta o cincuenta kilómetros, pero he bajado para hacer máximo treinta y **trabajar las series. Desde los 200 metros hasta un kilómetro intentando ir rápido.** Yo tengo un buen VO2max, un buen sistema aeróbico. **Me falta la economía de carrera y la velocidad, que es mi punto débil. Hay que trabajar lo que sufro"**, admite esbozando una sonrisa.



Ampliar

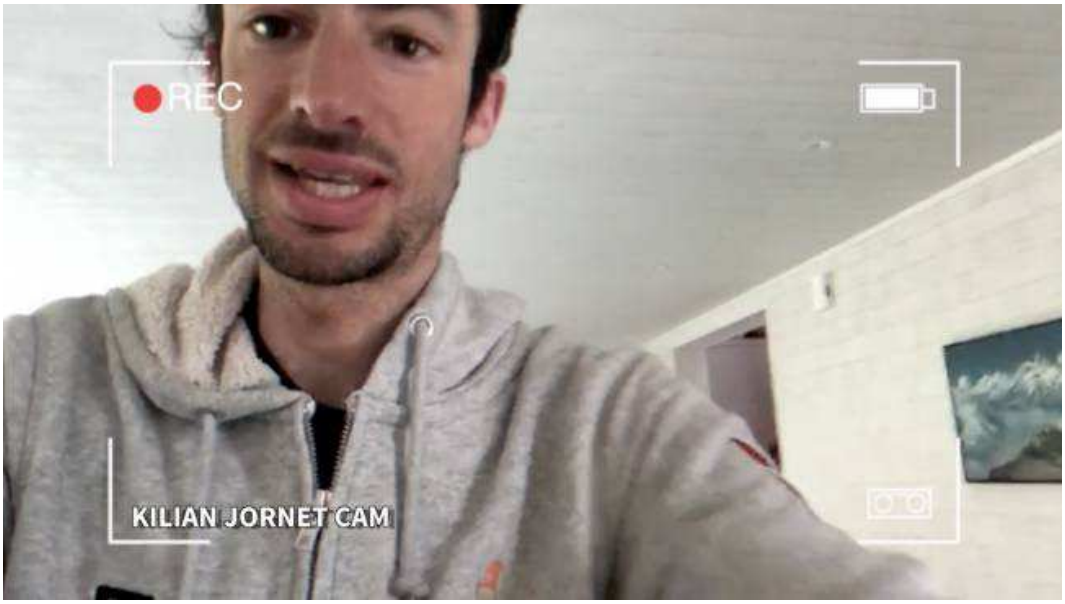
Kilian Jornet, en su casa de Noruega durante el confinamiento Kilian Jornet

La propia preparación es en sí misma el reto. La cinta con la que entrena en Noruega alcanza como máximo los 20 kilómetros por hora. **"Juego con la inclinación al tres o cuatro por ciento para trabajar un poco más. Esta velocidad es buena para tiradas largas. Yo necesito ahora mover las piernas rápido", apunta.** Unas sesiones que combina con series en la carretera que está junto a su casa si quiere acelerar más. "Habían pasado 30 años, mi vida, sin correr en asfalto. Empecé un poco

el año pasado y este lo mantengo. Es muy duro. Se nota en las piernas y **tengo que tener más cuidado porque es más fácil lesionarse. Al menos para mí que estoy acostumbrado a la montaña"**, admite.

El suspense continúa envolviendo al desafío. El formato y el momento son las grandes incógnitas. Mientras tanto Jornet ofrece pistas. "En agosto llevaré tiempo entrenando y veré cómo me encuentro y si las lesiones respetan. A partir de ahí iré pensando. **Quizás en otoño y si no en invierno. Sin duda va a ser larga distancia.** No voy a hacer cien metros o cosas así. **Quizás sea media maratón o maratón**. En función del entrenamiento decidiré", desliza.

Pasan las semanas y la urgencia por ejercitarse aprieta, pero Kilian Jornet insiste en tener paciencia.Y **se muestra contrario a los permisos de entrenamiento para los deportistas de élite.** "Es difícil. **¿Cómo defines élite?** Al final hay que ponerlo en perspectiva. Se ha visto con los Juegos. No va a terminar el confinamiento y vamos a tener que correr rápido. **La vuelta será gradual. Y se trata de ser coherentes", explica. El virus es la prioridad y no la competición, insiste,** aunque reconoce que muchos deportistas viven de ella.



Ampliar

Kilian Jornet muestra para AS su lugar de entrenamiento durante el confinamiento en Noruega Kilian Jornet / AStv

La vida de Kilian Jornet en confinamiento incorpora, además del alto rendimiento, responsabilidades por la paternidad, labores de casa y tiempo de ocio. Tiempo para leer y animar a la lectura y tiempo también para **reflexionar sobre el planeta. "Es una buena oportunidad que espero no perdamos. Los gobiernos con decisiones valientes y la**

gente tenemos el poder de cambiar cosas. Podemos aprender a reconstruir de una manera que nos ayude a prevenir la próxima crisis. Podemos hacer más cosas con menos", argumenta. **Y de ahí a la fragilidad del ser humano y un punto para la esperanza. "En la montaña sientes a menudo que eres poca cosa.** Ahí te das cuenta de que realmente somos muy frágiles. No somos superiores a nada y no todo depende de nosotros mismos. **Lo que más esperanza da es ver cómo la gente con posturas diferentes se une y es solidaria.** Si nos unimos somos capaces de hacer muchas cosas. **Yo sí confío en el ser humano.** Es momento de pensar en colectivo. Saldremos de esta reforzados" reflexiona.

Los tiempos están cambiando, pero **la clave está en adaptarse rápido.** Llega la conversación a su fin y sale a relucir **Emil Zátopek**, el atleta checo que dejó una frase para el imaginario maratoniano: **"Si quieres correr, corre una milla. Si quieres cambiar tu vida, corre un maratón".** Kilian Jornet hace rato que ha superado en montaña los 42 kilómetros y 195 metros. **El reto para un espíritu libre como él ahora es otro. Es el tiempo de asaltar el asfalto.**