National Geographic, 25/06/20

Kilian Jornet: "Podría vivir sin competir, pero no sin entrenar. Ganar es anecdótico, pero entrenar es una forma de vida"

A sus 32 años, el laureado esquiador de montaña y skyrunner conquistó dos veces la cima más alta del planeta, sin oxígeno y en un tiempo récord, logrando una gesta sin precedentes en el mundo del alpinismo.



En 2017 Jornet subió dos veces la cima más alta del mundo, en menos de una semana, sin utilizar oxígeno adicional y de una sola tirada, lo que supuso una gesta sin precedentes en el mundo del alpinismo.

Hijo de un guía de montaña y de una profesora de educación primaria, el ceretano Kilian Jornet hizo su primera cima a los tres años de edad, y desde entonces no ha dejado de ponerse a prueba en las montañas más imponentes del mundo. En ese entorno, afirma, es donde hace lo que más le gusta: descubrir paisajes y explorar sus propios límites. Ahora, además, acaba de estrenar su nuevo documental "Inside Kilian" donde nos muestra su vida más allá de las competiciones y los récords. Charlamos con él para conocerle más a fondo.

En mayo de 2017 coronaste el Everest dos veces consecutivas en una misma semana. Fue el culmen de tu proyecto Summits of My Life

(Cumbres de mi vida), durante el cual, a lo largo de cinco años, has alcanzado los picos más emblemáticos de la Tierra. ¿Cada cima es un mundo?

Sin duda, todas las cimas del proyecto han sido muy diferentes y todas ellas han supuesto un gran aprendizaje. El proyecto se inició en Europa en 2012 en cumbres que ya conocía bien, como el Mont Blanc o el Cervino, ambas en los Alpes. En ellas la altura no es muy relevante y me pude centrar en ascender muy rápido, equipado con lo mínimo. Entonces vivía en Chamonix, Francia, por lo que las consideraba como las cimas "de al lado de casa".

Pero los Alpes fueron solo el comienzo. Enseguida te planteaste retos de mayor altura.

Sí. Tras los Alpes afrontamos cumbres más altas, como el Elbrus, el pico más elevado de Europa, en el Cáucaso; el Aconcagua, en los Andes argentinos, y el Denali, en Alaska, la cumbre de mayor altura de América del Norte. En esta etapa, el reto logístico pasó a ser mucho más importante y la altura, muy superior. Allí empecé a notar cómo la altitud afectaba mi organismo y a entrenar concretamente para superar los efectos de la falta de oxígeno y las bajas temperaturas. También empezamos a trabajar con un material específico para este tipo de expediciones, muy diferente del que usaba en los Alpes: mochilas ligeras, calzado que pudiera adaptarse a la altura… Aquellos años me sirvieron para aprender muchísimas cosas, un conocimiento que apliqué al ir al Everest, tanto en 2017, cuando llegué a la cima, como en 2019, en que tuve que darme la vuelta por el riesgo de avalanchas. Pero pasé un mes en el glaciar de Khumbu con mi familia, entrenando y escalando, y, a pesar del mal tiempo, disfruté enormemente de la montaña.

Además de la superación física, tus expediciones también han ayudado a que evolucione el desarrollo del material de montaña. ¿El equipo que llevas en los ascensos está diseñado para la ocasión?

No todo, pero sí una gran parte, como por ejemplo el mono de plumas, las gafas de sol o la mochila. ¡Y las botas! Para afrontar el ascenso al Everest, y en colaboración con Salomon, diseñamos unas botas modulares que constan de varias capas que se añaden o retiran según las necesidades. Vas incorporando capas a medida que subes desde el Campo Base hacia la cima.



Las botas con crampones de Kilian Jornet se recortan sobre la silueta del Lhotse durante una puesta de sol a 8.300 metros de altitud en octubre de 2019. En aquella ocasión el riesgo de aludes impidió al atleta la conquista del techo del mundo.

Foto: Kilian Jornet

¿Preparar una expedición al Everest es muy distinto a acometer cualquier otro ochomil?

El ascenso al Everest lo planeamos de forma muy similar al resto de las expediciones: buscando la manera de subir lo más rápido y con el mínimo material posible. Iniciamos el ascenso en Basum, el lugar habitado más elevado del mundo, concretamente desde el monasterio budista de Rongbuk, en la región autónoma del Tibet. Pero la principal diferencia que supuso la expedición al Everest es que yo cambié. Al principio de Summits of My Life buscaba batir los récords de velocidad vigentes, pero al final del proyecto me di cuenta de que lo que más me interesaba era el aspecto personal: hacerlo lo mejor posible y sentir que aprendía cosas a lo largo del camino. Todo lo que ha venido después ha sido consecuencia de aquel aprendizaje.

En tu documental 'Camino al Everest', el alpinista italiano Reinhold Messner, quien en 1978 se convirtió en la primera persona, junto con el austríaco Peter Habeler, en alcanzar el Everest sin oxígeno, dice que el encuentro entre la montaña y el ser humano tiene que ser «verdadero» y

que cronometrar el tiempo no debería ser tan importante. ¿Se refiere Messner a ese sentimiento que tuviste al final de tu proyecto?

Sí, cuando empecé, para mí el crono era importante, probablemente porque vengo del mundo de la competición y está en mi interior ese "pique". Pero con el tiempo he aprendido que lo que me interesa es dar lo mejor de mí mismo. Sin embargo, me siguen interesando los tiempos y ver cómo evoluciona nuestro rendimiento físico y cómo podemos ir mejorando las marcas de otros compañeros. Es un reto físico que implica superación y mejora.

Hoy día más de 8.300 personas han hecho cima en el Everest. ¿Cómo valoras esa cifra al alza? ¿Cuál es tu percepción del futuro del alpinismo?

Creo que es interesante que a la gente le guste la naturaleza y desee pasar tiempo en la montaña. Pero debemos ser conscientes de cómo lo hacemos y en ese aspecto el alpinismo puede ser inspirador. También existe un importante debate sobre las expediciones comerciales. ¿Qué suponen para la economía de Nepal y cuánto daño pueden causar a la montaña? Buscar un equilibrio es complicado, pero habrá que seguir trabajando para mejorar esta situación.

Los Himalayas constituyen una fuente crucial de agua dulce para Asia y albergan especies tan amenazadas como el leopardo de las nieves. A lo largo de todos estos años practicando todo tipo de deportes de montaña, ¿has percibido los efectos del cambio climático en estos ecosistemas tan frágiles?

Desafortunadamente, es algo que veo todos los días en cualquier montaña del mundo. Por eso intento minimizar mi impacto y dar a conocer estos problemas para sensibilizar a la gente. Pienso que tendría que producirse un cambio a nivel global y que debería estar impulsado por las instituciones.



"Con el tiempo he aprendido que lo que me interesa es dar lo mejor de mí mismo", explica Jornet

Foto: Kilian Jornet



Kilian durante su meteórica ascensión al Everest.

Foto: Kilian Jornet

¿Qué puede hacer al respecto un deportista de renombre como tú?

A mí siempre me ha preocupado la conservación de la naturaleza y desde hace un tiempo he intentado ir un paso más allá. Quiero hacer lo posible para dejar la mínima huella en el medio ambiente en todo lo que hago. Por ejemplo, reducir al máximo los viajes en avión, tener una casa lo más autosuficiente posible y participar en proyectos de defensa medioambiental. Me preocupa especialmente el futuro de los glaciares, que albergan el 75 % del agua dulce del planeta y hoy están en retroceso.

Cuando conociste a tu compañera prometiste no volver a correr más riesgos de los necesarios. ¿Tu percepción del peligro se ha agudizado aún más tras tu paternidad?

Maj, nuestra hija, se ha convertido en el centro de nuestro mundo. Organizamos los entrenamientos y la vida a su alrededor. Me apasiona verla crecer y aprender con ella. Por eso cuando ahora estoy en la montaña medito dos veces cada uno de mis movimientos. Quizás en más de una ocasión, ante una situación de riesgo, pensando en ella me daré la vuelta y regresaré a casa.

Sueles decir que en las montañas has encontrado tu razón de ser, que te han ayudado a crecer, a progresar y a superarte. Que para ti este deporte es una forma de descubrir paisajes externos e internos. ¿Crees que esos aprendizajes que has acumulado te han servido para afrontar la vida, en general, más allá de las montañas?

Sin duda. Mi vida gira alrededor de las montañas. Desde pequeño me educaron para respetarlas y cuidarlas, e intento aplicar todo el aprendizaje que he obtenido en ellas al resto de las cosas que hago en mi día a día.



"Quizás en más de una ocasión, ante una situación de riesgo, pensando mi hija me daré la vuelta y regresaré a casa", explica Kilian Jornet cuando habla de su paternidad.

Foto: Philipp Reiter

¿Eres adaptable? ¿Crees que sabrías adaptarte bien si por determinadas circunstancias no pudieras seguir compitiendo o siendo uno de los mejores en lo tuyo?

Creo que sí, la competición y ser el mejor en el deporte pasaron a un segundo plano ya hace tiempo. Ahora me gusta ver cómo una generación más joven está haciendo grandes cosas en el alpinismo; sin duda me inspiran mucho. Lo que seguro me resultaría imposible es vivir alejado de las montañas y sin la sensación de poder salir al monte y disfrutar. Si me encerraran en una ciudad, probablemente no podría soportarlo.

¿Qué proyectos de futuro te gustaría compartir con nosotros?

De momento, el tema del coronavirus lo ha parado todo, de modo que no sé muy bien qué sucederá este año. Intentaré aprovechar este parón para explorar nuevas formas de entrenamiento y soñar con proyectos que hace tiempo me rondan en la cabeza. También quiero poner en marcha campañas que ayuden a sensibilizar a la sociedad acerca de la importancia de preservar nuestro entorno. Y, sin duda, ¡volveré al Himalaya en cuanto pueda!