AS, 05/08/20

La dieta y el entrenamiento del superhombre que subió al Everest dos veces en una semana

Kilian Jornet, el ultramaratoniano y montañero catalán, es un portento físico encerrado en un cuerpo menudo, que sin embargo no le ha impedido superar desafíos asombrosos y alcanzar las cotas más altas.



kilianjornet.cat

Si alguien puede alardear de explorar los límites de la razón ese no es otro que Kilian Jornet (Sabadell, 1987). El ultramaratoniano y montañero catalán a pesar de un chasis ciertamente compacto, 171 centímetros y apenas 60 kilos de peso, es un verdadero portento físico que ha logrado verdaderas proezas en su ya dilatada trayectoria.

Quizá el hito que define a la perfección la dimensión del deportista es el hecho de haber sido capaz de ascender en 2017 dos veces al Everest en la misma semana. Sin oxígeno, sin cuerdas fijas y sin sherpas que ejercieran de ángel de la guarda. Una experiencia sobre la que profundizará en su próximo libro -sí, también le queda tiempo para escribir- que verá la luz el 25 de agosto. *Above the Clouds*, así se titula, recoge esa relación especial que mantiene con la cima del mundo y contiene diversas reflexiones sobre alguna de sus hazañas sobrehumanas.

Y lo cierto es que la receta para ser superhombre, como comparte en una reciente entrevista con GQ, no suena nada especial y está envuelta en un halo

de normalidad que asombra si cabe más. Detrás de su rendimiento hay un autodidacta. Un perfecto conocedor de sus límites y de sus necesidades. Un tipo normal que sin embargo hace cosas asombrosas.



"Descubrí lo que funciona para mí. Hago un plan dependiendo de cuáles son los objetivos, ya sea si es completar una carrera de larga distancia o una expedición"
Kilian Jornet

¿Su secreto? Entrenar, una dieta rica en carbohidratos, comer cuando tiene hambre, beber cuando tiene sed y descansar lo necesario para que su menudo cuerpo se recupere. “Un día normal me levanto a las 6 o 7 de la mañana, tomo un pequeño desayuno y entreno dependiendo del objetivo: Puedo pasar varias horas en la montaña o dos horas en terreno plano más centrado en la velocidad. Por la tarde puedo correr una hora más o montar en bicicleta”, asegura Jornet, que lleva entrenando los últimos 12 o 13 años en función de su experiencia.

“Descubrí lo que funciona para mí. Hago un plan dependiendo de cuáles son los objetivos, ya sea si es completar una carrera de larga distancia o una expedición. Y luego me mantengo en ese plan durante toda la semana: alterno días de entrenamiento más suaves con otros más intensos, pero sin obsesionarme. En cualquier momento puedo cambiar de opinión”, añade el deportista, que otorga a la “fuerza mental y a la motivación” un papel determinante.

Kilian Jornet, en cifras

- Peso :58-59 kg

- Talla: 171 cm
- FC Max: 205
- FC Reposo: 34
- VO2 Max: 92ml/min/kg
- Grasa: 8%
- Capacidad pulmonar: 5,3 litros
- Horas sueño: 8 horas

También a la alimentación. Aunque sin obsesionarse. “Normalmente, no cuento las calorías que consumo. Como cuando tengo hambre. Escucho a mi cuerpo. Si tenemos hambre, significa que necesitamos comida, es evidente. Es diferente durante las competiciones: para una carrera tendré en cuenta más mis calorías, unas 300 a la hora a base de carbohidratos simples para que el cuerpo los pueda quemar rápidamente. Y en los entrenamientos normalmente como muchos carbohidratos también porque los necesito para entrenar. Pasta, arroz, patatas o pan no faltan en mi dieta. Tampoco verduras de todo tipo. Trato de comer alimentos frescos que no están procesadas. Me mantengo muy firme en ese aspecto”, asegura.

“La progresión no siempre es una línea recta. Está arriba y abajo. A veces, entrenas muy duro y no progresas, lo cual es frustrante”, reflexiona Jornet. “Entonces empiezas a plantearte qué puedes hacer y es ahí cuando comienzas a pensar en los atajos, que es la mentalidad incorrecta. Esos atajos podrían ser ser dopaje o pensar mucho en tu peso. Por supuesto, cuanto más ligero sea, menos energía necesitaré para mover su cuerpo. Lo más fácil para serlo es comer menos. Pero no es la aproximación adecuada. Si obtienes menos energía, entonces los músculos no se desarrollan y los huesos se vuelven más frágiles. Incluso si en el corto plazo comer menos para estar más ligero puede parecer una buena solución, a largo plazo se convierte en un gran problema físico y psicológicamente”, añade.



"Normalmente, no cuento las calorías que consumo. Como cuando tengo hambre. Escucho a mi cuerpo"
Kilian Jornet

Kilian Jornet también lleva hasta el extremo todo lo referente a la hidratación, aunque siempre basándose en el principio de beber cuando tiene sed. “Pero si quieres un enfoque muy preciso puedes hacer lo que se llama tasa de sudoración. Te pesas antes de una carrera y te pesas cuando terminas. Si pierdes, digamos un kilogramo, y hacía 20 grados [Celsius] de temperatura, entonces sabes cuántos mililitros pierdes por hora, lo que debes reemplazar y el porcentaje de pérdida que se puede esperar. Pero en una expedición, al igual que sucede con la comida, no puedes llevar litros y litros de agua. Intentas encontrar el equilibrio entre lo que puedes llevar y lo que puedes beber. A menudo, son dos litros”, señala.

Los consejos de Kilian Jornet

- Conócete a ti mismo y siente tu cuerpo
- Anota y analiza todos los entrenamientos
- Crea una base y disfruta de cada entrenamiento
- Trabaja más allá de los aspectos físicos
- Acostúmbrate al dolor
- Ajusta el entrenamiento a las condiciones
- Explora tu cuerpo en cada límite de seguridad
- Intenta y falla hasta que funcione
- Establece objetivos y metas

Por último, el catalán también comparte su visión sobre el descanso algo que considera “importante” para los atletas. ”Dormir es difícil para las personas que tienen un trabajo secundario y también quieren entrenar. Necesitamos pensar que cuando entrenamos sometemos a nuestro cuerpo a un gran estrés. Y el resto del tiempo lo necesitamos para recuperarnos y mejorar. Si entrenamos, no dormimos mucho, y además estamos estresados por el día a día, el cuerpo necesita más tiempo para recuperarse. En mi caso, duermo quizás siete u ocho horas al día, y eso es suficiente para mí. Pero la recuperación no es solo dormir, también es descanso”, concluye Jornet, que tiene las cosas muy claras.