Carreras por Montaña, 15/01/21

Kilian Jornet: “Tengo la suerte de solo tener que rendir cuentas conmigo mismo”

Video entrevista sobre un 2020 con mucho asfalto, la paternidad, los retos personales y su oficialidad, la ecología, la competición y algunas ideas para 2021.

En este periodo entre dos temporadas, que estarán marcadas por la pandemia global, hemos podido hablar con Kilian Jornet.

Con él, repasamos un 2020 en el que su incursión en el llano generó una gran expectación, especialmente su debut en el 10K y su intento de récord a las 24 horas en pista, que terminaron en el hospital. Pero también reflexionamos sobre muchos otros temas como la exposición pública, el boom de los retos personales y su oficialidad, la motivación para seguir compitiendo o la paternidad.

Respecto a su calendario para 2021, «ahora mismo es ciencia ficción», apunta. Lo único que tiene programado es una nueva expedición al Himalaya durante la próxima primavera. Cuando regrese decidirá lo que hacer, aunque «alguna carrera caerá», «seguramente algo de montaña y quizás algo de llano».

«Al no ser población de riesgo, no sé si nos van a vacunar o cuándo será»

No es el tema pero no puedo dejar de preguntarte por el COVID-19. ¿Cómo están las cosas por Noruega y cómo lo estáis llevando? Tenemos la suerte de que donde vivimos la afectación ha sido muy baja. Ahora mismo en nuestra comarca de Rauma no hay ningún caso y por tanto no hay restricciones. Sí que hubo algo en primavera pero hemos podido siempre hacer actividad fuera. Estamos en una zona con una densidad demográfica muy baja y culturalmente hay poco contacto social, así que estamos más tranquilos que en otros lugares donde se está pasando mucho peor.

¿Se habla allí también de vacunas? Imagino que habrá un calendario. En Noruega también han empezado a vacunar ahora, empezando también por la gente mayor y por los sanitarios. Al no ser población de riesgo, tampoco sé si nos van a vacunar o cuándo.

Me preguntaba si en estos días sientes más la morriña de estar lejos de tus padres y de las montañas donde has crecido.

Pudimos ir a ver a la familia a final de año, porque llevaban mucho tiempo sin ver a nuestra hija. Sí que se echa de menos verles y pasar más tiempo con ellos, aunque hoy en día nos hemos acostumbrado mucho a las videollamadas y podemos mantener el contacto más a diario.

«Nuestros planes se han cancelado, pero es parte del juego. Estamos bien de salud y el resto es secundario»

Vamos a repasar un poquito este 2020, un año en el que todos los planes han saltado por los aires. ¿Cómo llevas tú esta situación?
Es parte de la vida. Cuando te haces mayor, descubres que muchas veces no pasa lo que has planeado, así hay que saber adaptarse. Es algo que se aprende en el deporte, pues los resultados no salen casi nunca, siempre aparecen problemas y hay que ser resiliente.

Este año lo hemos visto a muchos niveles: cancelación de expediciones, no saber qué competiciones se van a realizar, a nivel de sociedad con las limitaciones de movilidad, pero también con todos los problemas de sanidad que ha habido… En todos los entornos ha habido problemas y eso te hace reflexionar. Nuestros planes se han cancelado, pero es parte del juego. Estamos bien de salud y el resto es secundario. Sí que hay momentos que te da un poco más de rabia, pero eso pasa rápido.

«Tengo muchas ganas de volver a hacer proyectos en montaña, pero tampoco descarto hacer alguna que otra prueba en asfalto»

2020 también ha sido diferente por tu *affaire* con el asfalto. ¿Te han quedado ganas de más?
Sobre todo, tengo muchas ganas de ir a la montaña, y eso que voy cada día. Quiero ir a pasar semanas o meses en una montaña y solo pensar en eso. Pero también tengo ganas de asfalto. Hace dos años, nunca había corrido kilómetros en llano, no tenía ningún interés, pero el año pasado lo probé entrenando para Sierre-Zinal en llano y le cogí el gustillo a eso de correr rápido. Este año, al cancelarse una expedición que tenía planeada en primavera, pensé que era la oportunidad para entrenar diferente y probar esto.

Básicamente fue eso, buscar la motivación en entrenar de otra forma. He aprendido mucho y he tenido muchas lesiones, que también es parte del juego. Tengo muchas ganas de volver a hacer proyectos en montaña, pero tampoco descarto hacer alguna que otra prueba en asfalto… a nivel amateur. El alpinismo y la montaña es lo que me gusta, pero probando siempre se aprenden cosas.

«Han descartado que sea nada grave, a nivel de corazón todo está perfecto»

Del 10K, el resultado tal vez fue un poco decepcionante, sobre todo viendo algún entrenamiento espectacular que habías hecho antes, pero

creo que te interesaba más el intento a las 24 horas… El final abrupto fue muy preocupante.

Para empezar, quería probar un poco de todo. Yo soy muy novato, entonces lo que quería era probar distintas distancias para saber lo que es. Por eso corrí el 10K, quería haber hecho una media o una maratón y luego las 24 horas, pero las lesiones deshicieron los planes.

Las 24 horas sí que las preparé bastante bien, durante dos meses sin lesión, y luego fue un problema en el pecho, unos dolores muy cortos y muy intensos seguidos de mareos… Cuando te duele una rodilla, sabes lo que es, de dónde puede venir y el riesgo que hay. Al ser una cosa interna, acojona un poco. Como tampoco sabían lo que era, me dijeron que tenía que parar e ir al hospital.

Aprovechando que he venido ahora a visitar a la familia a La Cerdanya, pues también me he hecho pruebas específicas: una de esfuerzo con una ecografía, una resonancia magnética… Y han descartado que sea nada grave, a nivel de corazón todo está perfecto. No encuentran exactamente lo que es, hay distintas posibilidades, pero parece que no es nada patológico, por lo que puedo seguir haciendo actividad.

«Cuando empiezas a tomar decisiones pensando en lo que la gente va a decir, ya no tiene sentido»

Creo que recordar que durante esa retransmisión hubo hasta 20.000 personas que te vieron en directo esos momentos de vulnerabilidad. ¿Cómo llevas esa parte de estar tan expuesto?
Ni lo piensas. No sé cuánta gente había online, pero in situ había cuatro amigos: Tom Erik, un compañero de aventuras que hace salto base, Emelie [Forsberg], Ida [Nilsson], la gente de Lymbus, la gente del club de atletismo de aquí, el resto de corredores… Estábamos en familia. Eso es en lo último que piensas.

Yo creo que eso te puede afectar cuando empiezas en el deporte, pero luego te acostumbras. Sabes que cuando haces algo va a haber gente mirando, pero eso no debe afectar a lo que haces, cómo lo haces o a las decisiones que tomas. Cuando empiezas a tomar decisiones pensando en lo que la gente va a decir, ya no tiene sentido. Tengo la suerte de estar en una posición en la que puedo elegir las cosas que quiero hacer y que solo tengo que rendir cuentas conmigo mismo. Creo que eso es lo más importante del deporte, hacer lo que a uno de apetezca.

«Yo quería hacer un test de 24 horas, como hice uno de 6 y cómo he hecho otros en kilómetros verticales»

Quería arrancarte una reflexión sobre la regulacíon de este tipo de récords. ¿Lo intentasteis hacer oficial?
Personalmente, me da igual. Yo quería hacer un test de 24 horas, como hice

uno de 6 y cómo he hecho otros en kilómetros verticales. Yo quería conocerme a mí fisiológicamente, ver cómo había respondido al entrenamiento. Pensaba hacerlo aquí en la pista de Måndalen porque está a 4 km de mi casa. Luego cuando lo comenté con mi equipo, miramos de hacerlo oficial.

Al no ser mi especialidad, ir a EE.UU. para correr en un estadio me parecía una barbaridad. Así que buscamos lo que había cerca, con la pandemia la situación era muy limitante y lo que hizo el club de atletismo de Mandalen fue organizar una carrera oficial. Había árbitros, control antidopping, aunque por la situación de pandemia solo podía haber 6 corredores. Hubo más gente de la zona que se quería inscribir, pero lo tuvieron que limitar.

«Ser honestos con el estilo que se ha llevado. Eso es lo que nos da una información que es más relevante»

Llevando este debate a la montaña, donde este verano hemos visto una explosión de retos, ¿qué te parece que la FEDME haya intentado regular alguno de ellos?
Creo que cuando vas a hacer una actividad rápida en montaña es algo individual, algo personal, intentas buscar una sensación, poner en práctica una teoría del entrenamiento… Cuando se comunica, es importante contar cómo se ha hecho, si es suficiente [con ayuda] o autosuficiente. Lo mismo que en escalada si ha sido *on sight* [a vista], al flash, en estilo alpino… Es importante comunicarlo bien porque así se puede interpretar. Ueli tenía los dos récords en el Eiger: una vez cuando la pared no estaba trazada y sin cogerse a la cuerda fija de la travesía y otro con la huella hecha y cogiéndose a esa cuerda.

Respecto a la oficialidad, está todo muy verde. Hay que fijarse quizás más en la tradición. Por ejemplo, en Inglaterra cuando se hacen los Rounds [como el Bob Graham Round, cuyo récord batió en 2018), para estar en el club necesitas hacerlo con cierto estilo (que haya una persona en cada cima o que alguien te acompañe). También puedes ir allí y hacerlo por tu cuenta, pero así es la tradición. En el Cervino, eran los guías alpinos los que estaban en la salida,en la cabaña Carrel y en la cima.

Desde skyrunning hicieron los récords oficiales porque organizaban las carreras y está bien intentar seguir esos estándares de tradición, pero al final es ser honestos con el estilo que se ha llevado. Eso es lo que nos da una información que es más relevante para poder comparar y, sobre todo, para poder poner en contexto lo que significa un tiempo.

«Todo dependerá de cómo vuelva de la expedición a nivel físico»

¿Qué nos puedes contar de tu calendario para el año que viene?
No tengo ni idea. Primero, porque no sabemos lo que va a pasar. Ahora mismo ponerse a hacer calendarios es ciencia-ficción, así que para qué gastar tiempo en hacer algo que no voy a saber si se puede hacer. Sí que tengo claro que quiero hacer una expedición en primavera, es lo que quiero preparar y lo que me está motivando.

Luego todo dependerá de cómo vuelva de la expedición a nivel físico. Va a ser a la vuelta cuando mire el calendario y vea lo que quiero hacer. Va a caer alguna carrera, más que nada porque me gusta, por el ambiente, porque es una manera muy sencilla de motivarse para entrenar. Seguramente algo de montaña y quizás algo de llano. Depende de cuándo vuelva de la expedición, del tiempo que tenga para entrenar y en función de eso haré una cosa u otra.

«Normalmente hago expediciones muy cortas, de un mes o así, porque vuelves sin mucha fatiga»

¿Hasta ahora cómo han sido esos retornos? Creo que cuando volviste del Everest, competiste en relativamente poco tiempo y estabas a un nivel muy alto.
Normalmente hago expediciones muy cortas, de un mes o así, porque vuelves sin mucha fatiga. Tanto en 2017 como en 2018, la vuelta fue muy rápida. En 2017, 10 días después de la segunda cima del Everest competí en una media maratón en Noruega y me encontré super bien. Ese verano encadené hice otras muchas carreras y fue bien. En 2019, después de la tentativa en la cara Sur, también la recuperación fue rápida porque en dos semanas fue la final de las Golden Trail Series en Nepal, aunque luego sí que estuve más tiempo con fatiga, unas 3 semanas.

En una actividad de alpinismo hay cosas que no puedes prever como las congelaciones o problemas derivados de la altura. Será cuando vuelva que veré cómo estoy. A nivel de fatiga y también de motivación. Veré si me apetece carreras de montaña, de llano u otro proyecto de montaña.

«Subí hasta 8.300 m por un sitio que iba descubriendo por el camino»

¿Cuál es el momento en el que has sentido algo más fuerte en la montaña? ¿Qué es lo que te atrapa del alpinismo?
Hay muchas y cada una es muy distinta, pero volviendo al Himalaya tengo dos momentos increíbles. En 2016, cuando ya sabíamos que la expedición no iba a terminar porque las condiciones de la montaña eran malas y habíamos tenido avalanchas, hice una salida hasta 8.000 m y saber que estaba solo allí, que no hay nadie más en toda la montaña, mirando el paisaje… es brutal la sensación.

Luego en 2019, ha sido una de las expediciones de las que he salido más satisfecho, junto a la de 2013 en invierno, porque realmente busqué ese estilo que quería: estilo alpino desde casa. No tener campo base, no depender de porteadores para llegar allí, sino salir ya con la mochila para toda la expedición desde casa. Al principio subimos con Carlos [Llerandi] pero no había nadie más en la montaña, las otras expediciones ya se habían ido. Salí para arriba y por las condiciones tuve que ir improvisando. Busqué espolones más de roca, que parecían más seguro. No sabía por dónde estaba subiendo. Iba mucho con el flow y subí hasta 8.300 m por un sitio que iba descubriendo por el camino. Y bajé por otro lugar. Cuando estaba allí arriba, sabía que tenía que bajar porque era suicida continuar, pero me encontré muy a gusto. Y ver la puesta del sol

sobre el Lhotse y el Makalu… Luego bajando fui a darme una vuelta para ver otras cosas para el futuro. Estar allí arriba, ver ese paisaje, ir descubriendo… son sensaciones preciosas. Al final para mí es encontrarme en casa, para mí la casa es estar fuera, en la montaña.

«Voy a seguir compitiendo, pero a nivel de motivación es un capítulo cerrado para mí»

Volviendo a las carreras, ¿queda alguna carrera o recorrido que te haga especial ilusión? ¿Tal vez Pikes Peak y el récord de Matt Carpenter?
Sí, era algo que tenía para el pasado verano, pero no mucha ilusión. Voy a seguir compitiendo, pero a nivel de motivación es un capítulo cerrado para mí. Esa emoción que sentí los primeros años al ganar una carrera, esa motivación al visualizar un proyecto y pensar en su preparación, ya no es tan grande, ni tiene esa emoción. A Pikes Peak me gustaría volver, intentar entrenar bien y estar en posición de buscar ese récord. Puede ser que un año me dedique a eso. Carreras como Sierre-Zinal o Zegama, que he corrido tantas veces, quiero volver, más que nada porque es familia.

¿Te gustaría volver aunque no pudieras ganar?
Sí, por lo que decía, para ir a ver a la familia… También soy un competidor, me gusta ganar y más si está lejos, lo que implica que cojo unos días que no estoy con mi hija o haciendo algún proyecto de montaña. Creo que voy a seguir compitiendo toda mi vida, en carreras locales. Es parte de mí y es parte de la motivación para el entrenamiento.

«Creo que puedo seguir compitiendo a buen nivel y mejorar mis registros durante quizá 3, 4 o 5 años más»

Entonces la pregunta es: ¿cuánto tiempo se puede estar al máximo? nivel. Llevas 15 años al más alto nivel internacional. El cuerpo humano tiene fin, pero el tuyo parece no encontrarlo.
El cuerpo se va adaptando. En los últimos dos años he estado progresando a nivel físico, a nivel de test de entrenos son los que he ido mejor. También porque he focalizado más en la calidad que en la cantidad. Creo que puedo seguir compitiendo a buen nivel y mejorar mis registros durante quizá 3, 4 o 5 años más.

Creo que hasta los *treintaylargos* se puede rendir a muy bien nivel, si se entrena y se recupera bien. Luego vemos gente como Tófol Castanyer, que para mí es un gran referente, que cada año está más fuerte. O Ricardo Mejía, que con 50 años te bajaba de 2h40’ en Sierre-Zinal.

«Hay que empezar a hablar con las federaciones y con los organizadores para que se den pasos y que el circuito de competición sea mucho más responsable y ecológico»

No te había entrevistado por el tema de la fundacíon, pero creo que es tema muy importante para todos los que estamos en la naturaleza y para los corredores. ¿Se puede ser una estrella internacional y a la vez ser ecologista?
Sin duda, hay contradicciones. Todos las tenemos y la vida es encontrar el equilibrio entre ellas. Pero creo que sí que hay que luchar por ello. Primero porque desde la posición que tenemos cada una, desde nuestra influencia, podemos trabajar para que esto cambie. Evidentemente puede parecer hipócrita decir que hay que proteger el medioambiente, cuando ha habido años en los que he emitido 20 toneladas de CO2 de viajes. Hay que aceptar que algunas veces hemos hecho burradas. Igual que en el deporte, hay que aceptar que somos ignorantes para poder progresar y mejorar. Al final, es eso. Yo quería utilizar mi voz y mi trabajo en algo que me parece importante que es el medioambiente. Utilizar esa voz y esas capacidades para llevar adelante proyectos que puedan mejorar la situación de las montañas. Entonces decidí crear la fundación.

No hay que buscar el criticismo fácil, porque lo que haces es desmotivar a la gente a dar pasos. Hay una expresión que usan en Estados Unidos que es el activista imperfecto. Si buscamos ser perfectos y criticamos al que no lo es, lo que estamos haciendo es reducir el grupo de personas que pueden tener influencia. Eso a nivel general va a hacer que no haya una transición. Lo que tenemos que hacer es decir es que un paso, aunque sea pequeño, es importante, porque va a llevar a otros pasos. En vez de criticar a todos porque no lo hacen todo, es aplaudirlos por las pocas cosas que hacen y retarlos a hacer más, porque quizás en 5 o 10 años, sí que puedan ser más globalmente ecologistas. A las compañías hay que apretarlas para que den pasos y si hacen burradas evidentemente hay que decirlo.

Igual pasa con los circuitos y con nuestro modo de vida. Quizás no será el año que viene, pero hay que empezar a hablar con las federaciones y con los organizadores para que se den pasos y que el circuito de competición sea mucho más responsable y ecológico. Eso hará que también los atletas puedan llevar un modo de vida que sea más sostenible.

«Lo bonito de este deporte es la diversidad, que cada carrera tiene su historia»

Ahora la situación parece casi la contraria, con 5 o 6 circuitos internacionales de máximo nivel. ¿Se nos ha ido un poco de las manos?
Estaría bien que hubiera más unidad en esto. Al final de año tenemos a 5 campeones del mundo y eso no ayuda a la visibilidad del deporte.

Pienso que una cosa muy buena de este deporte es que es muy diverso. POr ejemplo, el ultra trail no puede definirse con 10 carreras, porque es la Barkley,

la Western, UTMB o Comrades… y entre ellas vas a encontrar más diferencias que puntos comunes. Lo mismo pasa en skyraces… ¿Qué tiene que ver Sierre-Zinal con la Skyline en Escocia o con el Kima? Pues muy poco. Lo bonito de este deporte es la diversidad, que cada carrera tiene su historia.

Luego a nivel de circuitos lo que se premia la polivalencia dentro de unos parámetros. Por ejemplo, en el Ultra-Trail World Tour hay carreras muy distintas y en Golden Trail Series pasa lo mismo. Estaría bien que hubiera más unidad en cada una de las distintas distancias.

«Los atletas nos estamos intentando organizarnos para llevar una voz y tener un peso»

Sinceramente, ¿crees que es viable? Alguna vez hemos leído que tú junto a otros corredores abogabais por un sistema de competición con más carreras regionales y menos carreras internacionales. ¿Habéis dado algún paso en ese sentido?

Por un lado, los atletas nos estamos intentando organizarnos para llevar una voz y tener un peso con las federaciones cuando se toman estas decisiones. La mayoría prefieren que haya unidad en esos circuitos, porque al final lo que queremos es competir con los mejores. Luego, la mayoría también queremos que cada vez el impacto ecológico de estos calendarios sea menor, por lo que hay que buscar alternativas.

Este año se ha visto, y ha sido por el COVID-19, un formato como el de las Golden Trail Series en el que ha habido series locales para ir a una final. Es un formato interesante a nivel competitivo porque ha habido un gran nivel y a nivel ecológico también es interesante. No sé si ese es el formato que hay que hacer, cuáles son los pros y los contras, pero yo creo que hay que seguir explorando para encontrar formatos más interesantes a nivel competitivo, con menos dispersión de corredores, y a nivel de sostenibilidad.

«Antes sacabas tiempo de donde querías y ahora hay que organizarse bien para trabajar, entrenar, jugar con la niña…»

Hay otro tema que me interesa mucho que es el tema de la crianza. ¿Cómo cambia la vida de un deportista de alto nivel al ser padre? A corto plazo, es mucho más la madre la que lleva el peso, sobre todo cuando está embarazada. Ahora mismo estamos esperando al segundo, pero a mí no me afecta mucho. Una vez nacen ya es a los dos. Tenemos la suerte de que tanto Emelie como tenemos un trabajo muy flexible, podemos pasar mucho tiempo con nuestra hija y organizarnos para poder entrenar y trabajar de forma igual.

Al final, yo creo que es más logístico. Antes sacabas tiempo de donde querías y ahora hay que organizarse bien para trabajar, entrenar, jugar con la niña… Así, una de las sesiones la haces de noche cuando la niña está durmiendo, y la

otra sesión nos organizamos para hacerla por la mañana o por la tarde. Hay que buscar el tiempo para estar con la niña y también para hacer aventuras. Cuando el año pasado nos fuimos al Himalaya pues fuimos todos juntos.

«Siempre he sido una persona bastante racional en analizar mucho los riesgos, las consecuencias, mis capacidades…»

¿Ha cambiado tu manera de ver la vida, el deporte o tus prioridades? Es una cosa que no puedes proyectar antes, porque es emocional. Sí que han cambiado cosas, aunque curiosamente no ha cambiado la forma de ver la montaña, porque siempre he sido una persona bastante racional en analizar mucho los riesgos, las consecuencias, mis capacidades… Me he equivocado muchas veces, pero creo que siempre he sido muy cerebral a la hora de tomar esas decisiones y es por eso que ahora sigo tomando las mismas.

Sí que ha cambiado en otros riesgos que antes tomaba y que no le daba tanta importancia. Por ejemplo, he hecho muchos viajes en coche muy largos non stop. Una vez volví de Hardrock a Barcelona y de allí sin descansar subí a Noruega, 30 horas sin parar. O viajes a Alpes cada fin de semana pasando muchas horas al volante cansado. Es una burrada y ahora no quiero hacerlo, no quiero asumir ese riesgo.

A nivel de modo de vida, miro más qué comemos. Ya llevábamos una dieta bastante sana, pero ahora aun más. Minimizamos riesgos con lo que comemos o con el lugar en el que vivimos. Quiero que vivamos de una forma saludable en cosas que podemos hacer: comer mejor, ir a vivir a un lugar que no haya contaminación. Luego en montaña, voy a seguir tomando los riesgos que crea que son aceptables, intentando ser consciente y racional cuando los tomo.