

Mundo Deportivo, 31/10/25

Kilian Jornet: "Lo más difícil de subir 82 cumbres en 19 días es la gestión mental"

El montañero catalán completó la épica travesía 'Alpine Connection', con la que unió 82 cumbres de más de 4.000 metros de altitud en 19 días



Kilian Jornet coronó todos los 'cuatromiles' de Estados Unidos en 31 días

"Lo más difícil fue la gestión cognitiva y mental", asegura el montañero Kilian Jornet sobre la épica travesía 'Alpine Connection', con la que unió 82 cumbres de más de 4.000 metros de altitud en 19 días.

Acaba de publicar el libro 'Alpes, más allá de los límites' (Now Books, 2025), en el que relata aquella experiencia en la que el ingente esfuerzo físico queda en un segundo plano frente a la necesidad de mantenerse sereno para adoptar decisiones en las que está en juego su vida. Lo cuenta en una entrevista con EFE.

Pregunta: Acabas de finalizar 'States of elevation', una travesía a pie y en bicicleta para enlazar 72 'cuatromiles' en Estados Unidos en 31 días. ¿Cómo estás?

Respuesta: Bien. Es curioso que en el proyecto el cuerpo se fue adaptando y las últimas semanas podría haber continuado durante más tiempo a ese ritmo. Terminé con la sensación de que podía haber seguido.

P: Según el New York Times, estás "reescribiendo lo que es posible en las montañas".

R.- Al final todos reescribimos con lo que hacemos. Si estoy haciendo esto es porque ha habido unas generaciones precedentes que han hecho cosas que me han permitido a mí tener un conocimiento ya sea cartográfico, técnico o físico. Lo que yo estoy haciendo, me gustaría pensar que está dando un conocimiento y una inspiración a unas generaciones más jóvenes que van a hacer cosas que ahora pensamos imposibles. Somos una cadena.

P: Después de cruzar tus Pirineos natales uniendo los 'tresmiles', en 'Alpine Connections' conectaste 82 cumbres por encima de los 4.000 en 19 días. ¿Cómo surgió la idea?

R: El reto de Pirineos me abrió la visión para hacer Alpes. Me dio la serenidad de poder pensar en una conexión más amplia y la confianza de enlazar zonas que no conocía, buscando la excusa de los cuatromiles. Pensar el recorrido y cómo estar siempre en movimiento fue casi igual de interesante que ejecutarlo.

P: Dices en el libro que buscabas una conexión coherente y estética a la vez.

R: El montañismo es una actividad que evidentemente es física y técnica, porque tienes que tener los conocimientos, pero también es creativa y la estética es muy importante. En un proyecto así, imaginar como si fuera un pájaro la línea que estás creando al seguir el hilo de la cresta.

P: ¿Cómo lidias con el estrés de llevarte al límite, con tramos de escalada de hasta 17 horas consecutivas?

R: Lo más difícil del proyecto en Alpes fue la gestión cognitiva y mental. Físicamente sabía que, si mantenía bien la alimentación y el esfuerzo, tengo la capacidad para hacerlo y, técnicamente, también era capaz de escalar todos los tramos. Pero lo difícil era que durante 15 o 20 horas cada día estaba en un terreno en el que un error técnico mío, la consecuencia seguramente era morir.

Y eso hace que mentalmente haya una carga muy, muy importante, porque cada decisión que estás tomando, cada paso, tiene una consecuencia muy grande. También está el riesgo de la montaña, de caídas, de piedras... Todo eso junto, día tras día, si estás muy concentrado lo pasas. Quizá por mi forma de ser, que soy bastante relajado y me mantengo bastante sereno en situaciones complicadas, hizo que el proyecto fuera factible.

P: ¿Hasta qué punto son riesgos razonables?

R: Soy una persona bastante analítica, razonable en el sentido de que sé bien mis capacidades, pero sé muy bien mis limitaciones. Intento poner en una ecuación mis limitaciones, las condiciones de la montaña y escuchar el miedo. En Alpes, hubo un par de días que no estoy contento de las decisiones que tomé, por asumir riesgos que creo que no fueron razonables. Pero en general sí que soy muy analítico y que me doy media vuelta la mayoría de veces.

P: ¿Logra disfrutar de las montañas?

R: Si no, ¿para qué serviría? Para mí, ir al monte es para sentir esa conexión y que formamos parte de ese ecosistema y para ver la belleza, una puesta de sol, la silueta de las montañas, cuando te encuentras con un animal..., te da felicidad la experiencia que estás viviendo.

P: En el libro escribe: “Somos personas comprometidas con el mundo, no máquinas de batir récords”.

R: La parte deportiva yo creo que es la zanahoria que nos ponemos delante para movernos, es la excusa para entrenar. Pero a mí me gusta ir a la naturaleza por esa conexión que tengo. Y ahora que tengo tres hijas, ir a la montaña a hacer excursiones con ellas y ver cómo disfrutan. Me gustaría que ellas pudieran

disfrutar de esos mismos paisajes y de esas mismas oportunidades que hemos tenido.

P: Tras haber vivido en Chamonix, con el proyecto ha visto que la cordillera del Mont Blanc ahora es otra por el cambio climático.

R: Hacía 4 o 5 años que no había ido a Alpes a hacer montaña y me sorprendieron mucho los cambios que están sufriendo muy, muy rápidamente.

P: El libro ¿es un aviso de la necesidad de hacer algo?

R: Tenemos que cambiar, hacer las cosas de forma distinta. Primero, ser conscientes de lo que está pasando y hacer lo que nos dicen los científicos. Debemos pensar cómo podemos hacer una transición hacia un mundo más sostenible para, egoístamente, poder sobrevivir como especie.

P: Durante el proyecto le han hecho un seguimiento científico. ¿En qué consiste?

R: Estuvimos tomando medidas a nivel fisiológico, metabólico, con tomas de sangre para ver el nivel de proteínas, de lactato que utilizaba y también a nivel cognitivo y muscular, de microbiota y cómo iba evolucionando. Tenemos un montón de datos que hay que analizar para intentar sacar algún conocimiento sobre lo que le pasa al cuerpo y entenderlo.

P: ¿Han averiguado el secreto de su resistencia?

R: Al final somos todos iguales, todos tenemos lo mismo. Creo que tengo una capacidad de adaptación muy buena, pero también porque empecé a hacer eso desde niño, he seguido haciéndolo y al final es lo que me lleva aquí.