

Kilian Jornet: "States of Elevation ha sido el reto más duro de mi vida"

El icono mundial del trail running repasa con **SPORT** su última hazaña en Estados Unidos, el equilibrio entre familia y montaña y el propósito medioambiental que guía su vida desde **NNormal** y su fundación

Kilian Jornet (Sabadell, 1987) nos atiende con una tranquilidad pasmosa en las oficinas de **NNormal** situadas en la localidad de Inca en Mallorca. En esta entrevista con **SPORT**, medio de comunicación de **PRENSA IBÉRICA**, el deportista más influyente del trail running mundial habla sin prisas tras completar States of Elevation, un desafío de 31 días enlazando las 72 montañas más altas de Estados Unidos, y tras la publicación de su nuevo libro '**Alpes, más allá de los límites**'.

Entre mapas, prototipos y zapatillas cubiertas de polvo, **Kilian** reflexiona sobre los pilares que hoy definen su vida: **la familia, el respeto por el planeta y el sentido profundo del esfuerzo**. A los 38 años, tras haber ganado todo, su discurso suena más comprometido que nunca.

Pregunta: Es muy complicado aterrizar tu último reto para los mortales. Muchos hablan de "una etapa de Tour y una maratón de montaña al día" pero creo que fue más duro. ¿Cómo lo viviste tú?

Respuesta: Sí, pero lo curioso es cómo el cuerpo se adapta. Al final, las dos últimas semanas el cuerpo ya estaba completamente adaptado, y fue casi al revés: cuando terminé, todavía pedía las 9.000 calorías diarias que había necesitado. Muscularmente aún decía "no hemos acabado". Lo curioso es eso...

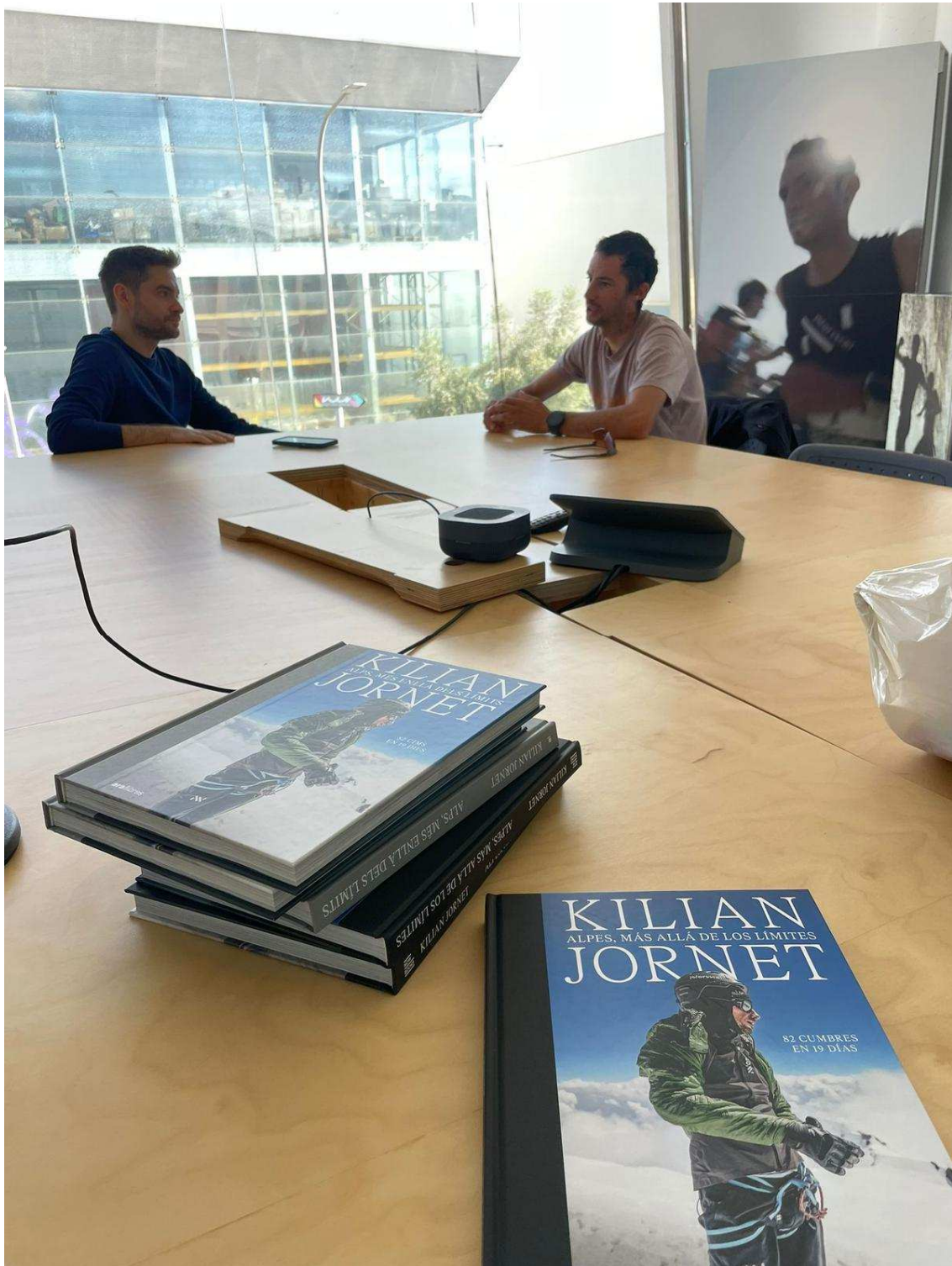
La primera semana es la que peor lo pasaste...

Sí, porque llegué allí con el jet lag, el primer día fueron 21 horas de ejercicio. Y el cuerpo luchaba. Luchó contra la altitud, luchó contra el jet lag y el esfuerzo.

¿En qué sentido lo notabas?

Es típico que después de una carrera el cuerpo se inflama y estás unos días así. Pero a la semana, más o menos, el cuerpo dejó de luchar y empezó a adaptarse. Se notaban cambios fisiológicos,

celulares, incluso hormonales, sobre todo en lo relacionado con la hidratación. Las dos últimas semanas ya sentía que todo el sistema se había adaptado y que podría haber continuado más días.



David Boti, subdirector de Sport, charlando con Kilian Jornet junto a su nuevo libro / **NOW BOOKS**

Entonces, ¿la dureza no era solo física?

Creo que la dureza venía más de la resiliencia. Hay días que te sientes bien, pero también muchos momentos en los que te preguntas “¿qué hago aquí?”. Te levantas a las cinco de la mañana, quizás has dormido dos o tres horas, está lloviendo, hace tres grados, te duele algo... Las ganas bajan.

No es que tengas una gran lesión, pero sí dolores en varios sitios. Algún día te caes, te haces daño en un pie o te das un golpe. Y aun así, el cuerpo se readapta y continúa. En los Alpes me rompí una costilla.

¿Te gusta ese tipo de sufrimiento?

Sí, es un tipo de esfuerzo que me gusta y al que me adapto bien.

Viéndolo con perspectiva, fue más duro que los proyectos de los Pirineos o los Alpes.

Sí, sin duda. Por la duración, y porque físicamente era más exigente: mucha más distancia cada día.

¿Qué diferencia hay con los Alpes?

Ni en Estados Unidos ni en los Alpes perdí peso, así que metabólicamente bien. Pero la parte mental y el riesgo fue mucho mayor en los Alpes. En Estados Unidos el desgaste fue más físico. En los Alpes cada día había exposición, cada noche antes de dormir pensabas en qué escenarios podían darse y cómo sobrevivir a ellos. Eso te carga cognitivamente. En cambio, en States of Elevation todo fue más puramente físico; solo hubo un par de días más técnicos en los que tenías que pensar un poco más.



Kilian Jornet, en las oficinas de NNormal, con la zapatilla que utilizó en States of Elevation / EFE

Comentabas que allí te sorprendió la cantidad de terreno privado...

Muchísimo. Hay mucho terreno privado por el que no puedes pasar. Está vallado, cerrado. Si pasas, puede haber problemas. En cambio, las zonas públicas, los parques nacionales, están muy protegidos. No hay carreteras, ni pistas, ni nada humano. Son espacios enormes.

¿Tú mismo trazaste las líneas del recorrido?

Sí, y es curioso ver cómo allí los ecosistemas están más desarrollados precisamente por la extensión y el espacio que tienen los animales. La naturaleza es mucho más salvaje. El contraste entre las zonas privadas —donde se puede explotar lo que el propietario quiera— y las zonas naturales es muy grande.

¿Y qué papel tuvo tu fundación en este proyecto?

Básicamente lo que hicimos fue conectar con asociaciones locales, porque nosotros no conocemos los problemas específicos de cada lugar. Queríamos darles voz. Hacer de altavoz, de antena. Al final, son problemáticas distintas a las de aquí. Algunas son similares, como la sequía o los incendios —muy graves tanto allí como aquí en el sur de Europa—, pero también hay otras diferentes. Por ejemplo, con la

administración Trump se estaban vendiendo algunos terrenos, y la tensión entre lo público y lo privado es mucho mayor.



Kilian Jornet explica los detalles de su último reto / EFE

A nivel logístico, tener un equipo como NNormal detrás debe ayudar mucho.

Sí, éramos cinco personas sobre el terreno. Luego, detrás, había más gente encargada de comunicación, redes, prensa... pero allí estábamos cinco. Las dos primeras semanas vinieron Preston, un chico americano, y Mireia. Después ella volvió y se quedó el resto del equipo, más tres fotógrafos. En realidad, todos hacíamos de todo. Éramos un equipo pequeño, muy unido.

¿Eso te ayuda a liberar la mente?

Mucho. No era solo trabajo, también nos divertíamos. Llegaba a la caravana y contaba lo que había visto, las aventuras del día. Eso te libera la mente.

Dos preguntas rápidas para terminar. La primera es personal: ¿cómo gestionaste todo esto familiarmente? Te lo pregunto porque tengo una niña pequeña y me cuesta desconectar de ella.

Sí, ahí hay una gran logística. Lo hice en septiembre porque en agosto eran las vacaciones escolares y en septiembre la madre de Emelie se

jubilaba, así que podíamos ir a casa de sus padres y tener ayuda. Así que ese mes era el que mejor funcionaba, aunque no dejas de pensar en ellos.

Debió ser complicado...

Sí, claro. Aunque estuviera su madre, Emelie seguía sola en casa. Las dos mayores ya van a la escuela infantil, pero la logística es compleja. Cuando competimos o hacemos proyectos, nos vemos poco. Este año salí para la Western States, luego para este proyecto...

Y la carrera en Chianti en marzo...

Ah sí. El viaje a Italia lo recuerdo como un viaje relámpago: llegué a las tres de la madrugada, la carrera empezó a las cuatro, hice la carrera en diez horas y me volví. En total estuve fuera unas quince horas.

La última. El año pasado me contabas que al final de cada temporada te gusta sentarte con papel y boli y planificar el siguiente año. ¿Ya tienes abierta la libreta de 2026?

Sí, está abierta, pero todavía tenemos que hablarlo con Emelie: ver qué cosas quiere hacer ella, qué cosas quiero hacer yo y después empezar a mirar qué es posible logísticamente.