

Ningú ho sabia: Kilian Jornet, l'entrenador sorpresa d'Oriol Cardona

El documental de 3Cat "Oriol Cardona, camí als Jocs" destapa el triangle d'entrenadors que vol impulsar el banyolí cap a l'or olímpic

L'esquí de muntanya debutarà als **Jocs d'Hivern de Milà-Cortina 2026** i Catalunya podria viure-hi un moment històric: **Oriol Cardona**, el Coet de Banyoles, aspira a convertir-se en el primer català que guanya un or olímpic d'hivern en l'esprint i en els relleus mixtos. El que gairebé ningú sap és que, darrere d'aquest repte, s'hi amaga la figura de **Kilian Jornet**, que ha passat de ser l'ídol a convertir-se en l'entrenador i mentor silencios del banyolí en un equip tècnic tant potent com peculiar, repartit entre Banyoles, les Canàries i Noruega.

El triangle d'entrenadors que impulsa l'or

Cardona treballa amb un equip de tres tècnics: **Andrés Arroyo** (planificació i dia a dia), **Víctor López** (dades, proves d'esforç i control de la càrrega) i un **Kilian Jornet** que és l'únic que sap d'esquí de muntanya i coneix l'esport i posa un punt de bogeria controlada per treure'l constantment de la zona de confort. A distància, els tres decideixen què ha de fer, com ha d'arribar al febrer del 2026 i fins on se'l pot collar sense cremar el motor d'un autèntic Fórmula 1 de l'esquí de muntanya.

Jornet és l'únic esportista que ha passat --i n'ha tornat-- per tots els límits que ara explora Cardona, i el seu rol va molt més enllà del cronòmetre. **En el documental "Oriol Cardona, camí als Jocs"**, l'acompanya en sèries infernals, li fa analítiques de lactat a peu de pista i el porta a terrenys tècnics on la por i l'eufòria conviuen al mateix cim. Pel banyolí, entrenar amb qui el va inspirar de petit és com tenir al costat un "extraterrestre" que l'entén millor que ningú quan arriben els dubtes abans d'una final d'uns Jocs.

Un equip català amb pes olímpic

Milà-Cortina 2026 serà el gran aparador d'un skimo català que té tres de les quatre places de l'equip espanyol: **Oriol Cardona, Maria Costa i Ot Ferrer**, als quals se suma l'andalusa **Ana Alonso**, parella de Cardona en un relleu mixt que ja ha tastat èxits i podis al circuit internacional abans del debut olímpic.

Cardona ja arriba a Itàlia com a **referent**: campió del món d'esprint, habitual als podis de la Copa del Món i amb una col·lecció de resultats que el situen al centre de tots els focus en l'estrena olímpica de l'skimo. Al seu costat, Costa i Ferrer afronten el repte amb menys pressió mediàtica però amb la sensació compartida que el nivell dels esquiadors catalans s'ha disparat fins a competir de tu a tu amb potències històriques dels Alps.

El "killer" que encara no és conscient del que pot passar

Les dades fisiològiques situen Cardona com un **fondista** amb un consum d'oxigen privilegiat i, alhora, capaç de rendir al límit en esforços anaeròbics de tres minuts, el format exacte d'un esprint olímpic, un binomi poc habitual a l'alt rendiment. El doctor Daniel Brotons, especialista en medicina esportiva, explica:

L'esport avui dia és molt competitiu i es busca molt espectacle: el Tour, veiem el Giro, les curses de muntanya... Però darrere de tot això hi ha tot un entrenament que si no hi ha un romanticisme de base, tot aquest sacrifici no es faria.

Les proves de laboratori, les sèries interminables i el control del descans apunten que arriba a Milà-Cortina en el millor moment de forma de la seva carrera.

El pla que li repeteixen Jornet, Arroyo i López és simple i brutal:

Cada entrenament és un totxo, el dia 'de 10' ha de ser el dels Jocs, i a la sortida t'has de posar la màscara de 'killer' que no dona res per segur fins a la línia d'arribada.

Sigui quina sigui la medalla, el banyolí té clar que la seva carrera **no s'acabarà a Milà-Cortina d'Ampezzo**, però si l'or arriba, el documental del seu somni olímpic haurà convertit el secret millor guardat --Kilian Jornet com a entrenador-- en la clau d'una de les grans nits de l'esport català d'hivern.