

Kilian Jornet, 38 años: “Cuando empecé, hubo meses en los que no pagaba el alquiler para poder inscribirme en carreras; aún me cuesta creer que esté viviendo de esto”

El corredor catalán explica cómo prepara la temporada y reflexiona sobre el equilibrio entre competición, familia y proyectos personales



Kilian Jornet

Casi sin límites físicos, un corazón que en reposo ronda tan solo las 30 pulsaciones por minuto y un metabolismo que desafía los límites del cuerpo humano. Kilian Jornet es una leyenda de las montañas. Su resiliencia, resistencia y el vínculo que ha desarrollado con la naturaleza trascienden victorias y récords que hace más de una década logra sin cesar en la carrera y el esquí de montaña. Solitario y a menudo introvertido ante los medios y el gran público, es el principal responsable de la proyección mundial que tiene el *trail running* en la actualidad, disciplina de la que es, sin ninguna duda, el mejor de todos los tiempos.

Ganador en múltiples ocasiones del UTMB, Western States o la Hardrock 100, también es famoso por retos extremos a título individual. El deportista catalán ha firmado récords extraordinarios como sus dos ascensos al Everest sin oxígeno suplementario, realizados con apenas seis días de diferencia. Impulsó también el proyecto *Summits of My Life*, con récords de velocidad en montañas como el Mont

Blanc, el Cervino o el Denali. En 2025 completó el *States of Elevation*, desplazándose en bicicleta entre los picos más altos de Estados Unidos para luego escalarlos corriendo.



El atleta de Sbadell se desplazó en bicicleta entre los mayores picos de Estados Unidos para luego escalarlos a pie en el marco de su reto personal 'States Of Elevation'Coros

Tras años centrado en sus proyectos personales, el atleta de Sabadell ha asegurado que esta temporada va a centrarse en las carreras de montaña, muchas de las cuales ya conoce, motivado por “las ganas de competir”. En una serie de vídeos en su canal de YouTube, Jornet cuenta cómo es entrenar en Noruega a -10 grados mientras trata de ser también padre, emprendedor y activista para preservar la naturaleza a través de un deporte responsable.

Un invierno de hielo y montaña previo a las carreras

El atleta describe cómo aprovecha las condiciones del entorno para mantener el ritmo de entrenamiento. A pesar de que la nieve escasea, el terreno sigue ofreciendo oportunidades para trabajar la resistencia y la técnica. “Puedes subir la misma montaña cada día durante un año y siempre será diferente”, asegura, subrayando uno de los principios que han marcado su carrera: la naturaleza nunca repite patrones.

Tras varios proyectos de exploración en alta montaña, Jornet volverá esta temporada al circuito de carreras más competitivo del trail running. El propio corredor reconoce que el plan no es especialmente original, pero sí exigente. “El calendario es bastante simple: volveré a Western States, después a Sierre-Zinal y más tarde al UTMB. Son carreras que conozco, pero si quieres competir con los mejores, hoy en día es ahí donde está la competición”, explica.



Kilian Jornet combina su pretemporada en Noruega con su paternidad y su vocación como emprendedor Youtube

Equilibrar vida y competición

Uno de los temas que atraviesa el vídeo es el cambio que ha experimentado su vida en los últimos años. Cuando empezó a competir, Jornet podía dedicar todo su tiempo a entrenar. Hoy su realidad es distinta. "Cuando corría estas carreras hace quince años solo dormía, comía, entrenaba y competía. Ahora hay otras cosas importantes: la familia, los proyectos o el futuro de la naturaleza", reflexiona.

Aun así, el corredor asegura que el entrenamiento sigue teniendo la misma base que cuando empezó. "La base es la misma: tener todos los sistemas del cuerpo sanos y fuertes. Pero la fisiología cambia con la edad y hay que adaptar el entrenamiento", sostiene. En ese sentido, asegura que le gusta vivir en una casa donde haya cosas a reparar y haya que mover peso a menudo. "La comodidad es el mayor enemigo del cuerpo cuando envejecemos, hay que seguir cargando cosas", apunta en un momento de su blog.



Jornet se convirtió en el primer atleta a bajar de las 20 horas a la UTMB. Twitter - UTMB

Después de más de veinte años en la élite, Jornet sigue viendo el deporte como algo profundamente personal. "Cuando empecé nunca imaginé que podría vivir de esto. Recuerdo momentos en los que preferíamos no pagar el alquiler para poder inscribirnos en una carrera", ha revelado el de Sabadell. Del mismo modo, asegura que hoy en día "pagaría lo que hiciera falta" para poder vivir el estilo de vida que vive en las montañas.

Hoy, convertido en una referencia mundial del deporte de montaña, el catalán mantiene intacta la misma motivación que tenía entonces: correr, explorar y seguir descubriendo hasta dónde puede llegar el cuerpo humano en la montaña. Comparte esa vida en plena naturaleza con su pareja, la deportista sueca Emelie Forsberg, también una de las grandes figuras del trail running y el esquí de montaña en la última década. La pareja reside en Noruega y tiene dos hijas, con las que Jornet intenta equilibrar su vida familiar con la competición, los proyectos personales y su defensa de un deporte de montaña más sostenible.