

Diari de Girona, 14/03/26

Kilian Jornet, als 38 anys, se sincera: «Hi va haver mesos en què no pagava el lloguer per poder córrer»

Als seus 38 anys, compaginarà enguany l'entrenament a Noruega amb la participació en curses com la Western States, Sierre-Zinal i l'UTMB, on competirà amb els millors.



Kilian Jornet. / EPC / AFP

Kilian Jornet no necessita presentació en el món de la muntanya, però als **38 anys** continua trobant la manera de sorprendre. Aquesta vegada no ha estat per un rècord impossible ni per una nova aventura extrema, sinó per una confessió que explica millor que cap altra d'on neix la seva relació amb el *trail running*.

«Quan vaig començar mai vaig imaginar que podria **viure d'això**. Recordo moments en què preferíem **no pagar el lloguer** per poder inscriure'ns a una cursa», admet el corredor català en una sèrie de vídeos publicats al seu canal de YouTube.

La frase retrata l'origen d'una trajectòria irrepetible. Jornet, convertit des de fa anys en la gran referència mundial de l'esport de muntanya,

repassa així una etapa en què competir era molt més que una ambició esportiva: era una manera de viure portada al límit.

Avui, amb victòries i gestes que l'han situat al cim del *trail running* i de l'esquí de muntanya, reconeix que encara li costa **assumir tot el que ha construït**. «Encara em costa creure que estigui vivint d'això», ve a resumir l'esportista, llegenda viva de curses com l'UTMB, la Western States o la Hardrock 100.

Després de diverses temporades molt marcades per projectes personals a l'**alta muntanya**, Jornet ha decidit recuperar enguany un calendari més centrat en la competició pura. I no ho farà en **proves menors** ni amb una planificació de transició.

El seu full de ruta apunta directament a algunes de les cites més exigents i prestigioses del planeta. «El calendari és bastant simple: tornaré a la **Western States**, després a la **Sierre-Zinal** i més tard a l'**UTMB**. Són curses que conec, però si vols competir amb els millors, avui dia és aquí on hi ha la competició», explica.

La preparació, això sí, no té res de **convencional**. Instal·lat a Noruega amb la seva parella, **Emelie Forsberg**, i les seves dues filles, Jornet desenvolupa la pretemporada en un entorn de **fred extrem, muntanya i rutines familiars**.

Entrena amb **temperatures de fins a -10 graus** i aprofita cada sortida per reforçar una idea que ha marcat tota la seva carrera: la muntanya mai es repeteix. «Pots pujar la mateixa muntanya cada dia durant un any i sempre serà **diferent**», assegura, reivindicant una connexió amb la natura que va molt més enllà del rendiment.

Aquest vincle amb l'entorn també condiciona la seva manera d'entendre el cos, el pas del temps i l'entrenament. Lluny de caure en un **discurs nostàlgic**, Jornet assumeix que l'edat obliga a ajustar **càrregues, hàbits i estímuls**. «La base és la mateixa: tenir tots els sistemes del cos sans i forts. Però la fisiologia canvia amb l'edat i cal adaptar l'entrenament», explica.

En el seu cas, aquesta adaptació no passa només per córrer més o menys quilòmetres, sinó per mantenir el cos actiu en la vida quotidiana. De fet, defensa una idea molt concreta **sobre l'envelliment**: «La comoditat és el pitjor enemic del cos quan ens fem grans, cal continuar carregant coses».

En aquesta mateixa línia, Jornet reconeix que la seva vida ja no gira únicament al voltant de competir. Si fa quinze anys tot era **entrenar, dormir, menjar i córrer**, avui el focus està molt més repartit. «Ara hi ha altres coses importants: la família, els projectes o el futur de la natura», reflexiona. Aquesta mirada més àmplia no l'ha allunyat de l'alt nivell; al contrari, l'ha obligat a conviure amb noves responsabilitats sense perdre la fam competitiva.

A més, aquest mes de març Kilian té previst tornar a **Mallorca** per participar en un esdeveniment de la seva fundació a l'estadi de **Son Moix** i es rumoreja que podria córrer la Cursa Tomir, tot i que encara no hi ha confirmació oficial.