

Muntanya

Kilian Jornet, sobre l'Everest: «El meu cos va decidir no recordar res»

El corredor de la Cerdanya repassa en un pòdcast com gestiona el risc i per quin motiu el seu cos va «esborrar» part del descens

ABRIL BENÍTEZ
Manresa

Durant la seva setmana a Chamonix, Kilian Jornet va parlar com poques vegades sobre els límits del seu cos i de la seva ment en una entrevista amb el triatleta alemany Jan Frodeno per al seu pòdcast *Going Mental*. El corredor de la Cerdanya, referent mundial del trail running des de fa dues dècades, repassa episodis que van des del seu doble ascens a l'Everest fins a la lesió que arrossega actualment, passant per la seva manera d'entendre la competició als 38 anys.

Un dels moments més destacats de la conversa arriba quan Jornet recorda el descens del seu segon cim de l'Everest, durant el qual va perdre part de la memòria del recorregut. «La meua memòria va deixar de funcionar perquè no era essencial, el meu cos necessitava guardar tota l'energia i va seleccionar el que era important en aquell moment», explica.

El mateix atleta reconeix que, quan posteriorment va revisar el seu rastrejador GPS, va comprovar que havia superat trams d'escalada exigents malgrat no recordar-los. «El meu cervell funcionava molt bé, simplement el cos decideix què és rellevant i què no», afegeix. Aquesta capacitat de portar el cos fins a zones desconegudes és, segons ell, el veritable significat d'«anar mental», l'expressió que dona nom al pòdcast.

«És intentar arribar més lluny del que creus possible sense passar-te, quedar-te en aquesta zona sense fugir-ne ni lluitar-hi en contra», resumeix. Jornet insisteix que aquest territori té un component de joc i d'exploració, tot i que reconeix que assolir-lo exigeix un desgast físic i mental considerable. «Has de trobar plaer en aquest esforç perquè, si no, és difícil mantenir-t'hi durant molt de temps», apunta.

La conversa també aborda la part més incòmoda d'aquesta filo-

sofia, la línia que separa l'aprenentatge del risc excessiu. Jornet admet que en un parell d'ocasions va baixar d'una muntanya sentint-se «molt decebut» amb ell mateix per haver acceptat un risc que considerava «poc raonable». «Aconsegueixes el que buscaves, però després t'adones que potser t'has passat, i aleshores construeixes la història perquè encaixi», confessa, en una de les reflexions més honestes de tota l'entrevista.

Un altre dels eixos de la conversa és la lesió que el mateix Jornet va anunciar recentment i que, segons explica, arrossega des de fa tres anys. El corredor reconeix que l'origen no va ser tant una qüestió mecànica com la negació d'un problema que ja intuïa. «Va ser sobretot no admetre, no atendre una cosa que va ser una estupidesa per part meua», diu. Jornet detalla que, mentre les seves marques en entrenament continuaven millorant, va descuidar el treball neuromuscular, una part del cos que, segons explica, perd to a partir dels 30 anys. «Veia que progressava i pensava que podia continuar així, i el cos va anar compensant fins que va arribar a un límit», relata.

Aquesta reflexió enllaça amb una altra de les idees centrals de l'entrevista, la que apunta que les lesions rarament tenen una única causa mecànica. Jornet defensa que solen ser el resultat de l'acumulació de factors, des de la càrrega d'entrenament fins a l'estrès familiar o laboral. «Poques vegades la causa d'una fractura per esbrèn és només que corries massa quilòmetres; gairebé sempre hi ha una càrrega metabòlica o vital que s'hi suma», explica, i afegeix que com més responsabilitats acumula una persona, més complicat resulta mantenir l'equilibri entre tots aquests factors.

Reconeix que, de jove, guanyar curses era el principal motor de la seva motivació, mentre que ara la victòria funciona més com una excusa per entrenar dur i experimentar amb diferents escenaris. ■



L'alpinista ceretà Kilian Jornet



Kilian Jornet té avantatges físics



Competint en la Zegama

Anxiu

Coros

Juan Herrero/EFE