

La Vanguardia, 10/10/21

## Emelie Forsberg: “No es imposible volver a la élite después de ser madre”

### Montaña

La esquiadora y corredora de montaña sueca reflexiona sobre la maternidad y la alta competición



Forsberg en Montellà, localidad de la Cerdanya donde creció Kilian y en la que está pasando varias semanas de octubre

Un aula de la escuela a la que acudió de niño Kilian Jornet en su pueblo, Montellà, es el escenario de la entrevista con la también corredora de montaña y esquiadora Emelie Forsberg (Sollefteå, Suecia, 1986), su pareja, el pasado domingo. La atleta reconoce que ha tenido que dar un paso atrás en sus planes para volver lo antes posible a la alta competición después de dar a luz en abril a su segunda hija, Ylva-Li. Desea con todas sus fuerzas regresar a la ultradistancia pero su cuerpo le pide calma. Por eso suspendió hace una semana su participación en el medio maratón de la Salomon Ultra Pirineu, en el parque natural del Cadí Moixeró, un entorno que conoce muy bien; en el 2015 se impuso aquí en la prueba de 110 kilómetros. A sus casi 35 años, ha subido varias veces al podio en mundiales de esquí de montaña, además de ganar la Pierra Menta, la cita reina de esta especialidad; ha firmado victorias en carreras emblemáticas, como la Transvulcania, la Kima o la Zegama, y en el 2018 batió su propio récord de velocidad en el Mont Blanc, 7h53m12s para subir y bajar la cima alpina de 4.810 metros.



La atleta sueca corriendo cerca de su casa en Noruega con una de sus hijas y su perro, Maui

CARLOS LLERANDI

### **En el 2015 ganó la Ultra Pirineu, entonces de 110 kilómetros. ¿Le apetece competir de nuevo en ultradistancia?**

Sí, me encantaría, deseo volver a las carreras largas y en concreto a esta, que es una de mis favoritas, aunque debo reconocer que en estos momentos parece casi imposible. No quiero ir rápido ni quiero focalizarme en el objetivo de correr 100 km, necesito tomarme mi tiempo, sentirme fuerte y centrarme en el proceso para conseguirlo. Lo realmente importante es que me sienta totalmente preparada. Si todo va bien, en el 2022, correré maratones y quizás alguna de 60 km, como mucho de 80. Tengo una lista de carreras que me gustaría hacer, año a año iré decidiendo.

### **Es inspirador que tantas corredoras que han sido madres lo hagan tan bien**

**Las tres primeras clasificadas en esta última edición de la Ultra Pirineu son mujeres de entre 38 y 42 años de edad, todas madres y con una trayectoria brillante, Azara García de los Salmones, Gemma Arenas y Ragna Debats.**

Sí, considero que no es imposible volver a la élite después de la maternidad, pero cada mujer es un mundo. Para mí es inspirador que tantas corredoras que han sido madres lo hagan tan bien. Pienso que yo también soy capaz de ello, pero debo ver cuánto tiempo necesito.

**En agosto me sentía bien y por ello quizás fui demasiado rápido, he tenido que dar un paso atrás y focalizarme más en reforzar la musculatura del suelo pélvico y abdominal**

**Ylva-Li apenas tiene seis meses y Maj, dos años y medio. ¿Cómo se siente?**

Este segundo embarazo ha sido un poco más duro que el primero. Empecé a correr de manera muy pausada diez semanas después de dar a luz, en agosto me sentía bien y por ello quizás fui demasiado rápido, he tenido que dar un paso atrás y focalizarme más en reforzar la musculatura del suelo pélvico y abdominal y mejorar mi forma física. Hay días en los que me encuentro un poco mejor y entreno más y otros en que debo bajar el ritmo.



La corredora entrenando en los Pirineos

DAVID ARIÑO / VISIT PIRINEUS

**También ha participado en algunas carreras locales, cerca de su casa, en Noruega.**

Sí, en una de 30 kilómetros que me tomé como un entreno y en dos medios maratones, cuatro meses después del nacimiento de Ylva-Li. En el último es cuando me di cuenta que debía dar un paso atrás y fortalecer mi cuerpo antes que ponerme como meta correr un número determinado de kilómetros a la semana. Ahora hago en casa ejercicios específicos, muy básicos, con y sin pesas.

## ¿Tiene entrenador?

Nunca lo he tenido, me gusta explorar por mí misma, también lo comento con Kilian pero soy yo quien decido.

## El deporte, la maternidad, su empresa, el cultivo de un huerto, el cuidado de animales... ¿Cómo es su día a día?

Mis prioridades son las niñas y volver a ser una atleta, necesito priorizar más, no debo decir sí a tantas cosas, debo centrarme en lo más importante. En los dos últimos años he cultivado un huerto más grande, hemos sido autosuficientes en patatas, zanahorias y remolachas y, de mayo a octubre, de la mayoría de hortalizas que consumimos, pero este 2021 ya he plantado menos.



Forsberg preparando la tierra para plantar hortalizas en su casa de Noruega

LYMBUS

## ¿Toda la familia es vegetariana?

Sí.

**Kilian y yo compartimos más o menos el mismo tiempo con nuestras hijas, es bonito y creo que es la manera correcta de hacerlo**

**Kilian dijo ayer (sábado día 2), tras ganar la Ultra Pirineu en Bagà, que con una buena organización no es tan difícil compaginar la paternidad con tantas horas de actividad en el monte.**

Sí, la planificación y la logística son básicas. Tenemos que adaptar mis entrenos a las comidas de las niñas, si no ves esto como un problema es muy sencillo. Doy el pecho a la pequeña aunque ya ha empezado a comer sólido. Siempre he tenido muy claro que la implicación del padre debe ser la misma que la mía, Kilian y yo compartimos más o menos el mismo tiempo con nuestras hijas, es bonito y creo que es la manera correcta de hacerlo. Quizás la igualdad es más común en Suecia y Noruega que aquí.



La pareja de atletas durante un viaje a Andorra para competir en esquí de montaña

XAVIER CERVERA / ARCHIVO

**Antes de que Maj empiece en el colegio queremos pasar toda la familia una temporada en Nepal, seis u ocho meses, probablemente en el Khumbu**

**En el 2017, intentó ascender con Kilian el Cho Oyu. ¿Está entre sus planes alguna otra cima del Himalaya?**

Sí, creo que en el 2022 volveremos a Nepal, me gustaría subir el Manaslu (8.163 metros). La última vez que estuve, hace dos años, intenté subir el Island Peak, un 6.000 fácil, deseo seguir explorando picos altos. Antes de que Maj empiece en el colegio queremos pasar toda la familia una temporada en Nepal, seis u ocho meses, probablemente en el Khumbu (la región del Everest).

### **¿Cómo se siente en altitud?**

Aunque no tengo mucha experiencia, me aclimato bien. En mi último viaje a Nepal, el del 2019, Maj tenía seis meses y superamos con ella los 4.000 metros, controlamos su saturación de oxígeno y estaba en mejores niveles que Kilian y yo.

### **¿Cómo gestiona las emociones mientras espera noticias de Kilian cuando acomete retos exigentes en el Everest o en otras montañas?**

Por supuesto no puedo evitar preocuparme, pero como no puedo hacer nada y sería muy duro estar sufriendo todo el rato mi objetivo es no pensar en ello. Kilian es inteligente, ha adquirido mucha experiencia y tiene la madurez para saber qué debe hacer en cada momento. Ahora, más que diez años atrás, sabe hasta qué punto puede buscar sus límites