

**ddt2**

Domingo, 27 de Marzo de 2022

El genio de las carreras de montaña reconoce que durante años creía que "correr en asfalto era algo totalmente estúpido"

Kilian Jornet quiso probarse en asfalto por primera vez con 33 años porque quería "saber como era de malo en esa superficie"

Kilian Jornet reconoce que durante 33 años tuvo "alergia al asfalto. Sin embargo, un día cambió el chip porque necesitaba conocer dónde estaba su límite en una disciplina en la que se consideraba "muy malo. Así acabó con ese 'odio' a correr sobre una superficie que ahora utiliza más habitualmente para mejorar su velocidad.

"Algunos cicloturistas gastan 4000 euros en un cuadro para ahorrarse 6 vatios y obvian ...



Con tu palmarés en la mano, eres el mejor atleta de montaña del mundo, y para muchos de la historia. ¿Qué se siente siendo el mejor del mundo en algo?

Eso hay que relativizarlo mucho. Al final que alguien haya sido campeón del mundo quiere decir que en los miles de años de la

historia de la humanidad, ese año concreto, esa persona fue la que corrió más rápido en esa carrera. En resumen, es una cosa poco importante. Sí lo es para uno mismo, para mí. Pero hay que saber relativizar.

El deporte sin competición, ¿para ti sería una bendición o le faltaría algo?

Ni una cosa ni otra. Entiendo el deporte como un medio de locomoción. Me gusta correr y me gusta esquiar porque me permite ir a sitios, explorar lugares y explorarme a mí mismo. La competición es una parte de esto, que te hace exprimerte aún más con ese pique sano que es el juego. Al final, es la excusa que tenemos los deportistas para entrenar más duro.

¿Lo importante para ti es ser más rápido que los demás?, ¿o simplemente ser más rápido?

Ser más rápido. Lo importante es la exploración interna, el saber cuáles son mis límites e ir explorándolos.



Y tus límites como deportista, ¿los has encontrado ya?

No, porque los límites son muy plásticos. Al final, encuentras tu límite en un momento concreto. Pero después aprendes a entrenar mejor y ese límite se mueve. Además, el deporte está pensado en la especialización: eres el mejor en 100 m lisos, o eres el mejor en maratón... Eso al final lo que te aporta es conocer tus límites en una cosa muy concreta. Y yo creo que lo interesante es conocer tus límites, conocer quién eres en distintos ámbitos. Yo por ejemplo siempre había dicho que no iba a correr en asfalto o en llano, encontraba totalmente estúpido correr en una carretera pudiendo correr en la montaña, y este año me he motivado para hacerlo, porque al final es conocerme a mí en una cosa en la que sé que soy

muy malo.

Te hemos visto muchas veces jugarte la vida. En esos momentos, ¿tú también tienes la sensación de estar jugándotela? ¿O desde dentro uno mismo no lo ve así?

Siempre hay un porcentaje: sé que hay un riesgo de X, ¿me vale la pena sí o no? Pues depende del día, como cuando decides correr un poco más con el coche porque llegas tarde: ¿me merece la pena sí o no? En la montaña es lo mismo. Hay que saber que lo que vas a hacer eres completamente capaz de hacerlo, es verdad que lo que nos gusta es buscar el límite e ir subiéndolo, pero siempre teniendo el control.

¿La cabeza se entrena para esto?

En la montaña hay que estar en sitios en los que tendrías que tener miedo porque normalmente hay ciertos riesgos: avalanchas, problemas de altura... Lo que tienes que hacer en tu entrenamiento es ponerte en esas situaciones. Sin duda no es recomendable pero, si quieres escalar en solitario, lo que no puedes hacer es escalar mucho en cuerda y esperar a que llegue un día que te encuentres cómodo solo. Tienes que ir progresivamente saliendo solo para ir acostumbrándote a esas situaciones. Lo mismo en altura, es la única manera de tener cierto confort en esas situaciones. También me gusta experimentar y buscar mis límites alrededor de casa, sabiendo que si pasa algo estoy cerca y me pueden encontrar, para luego cuando vas a una montaña grande saber cuáles son esos

límites. Mentalmente esto es muy interesante.