

Entrevista a Kilian Jornet: "En la montaña te tienes que poner en lo peor para saber si puedes salir vivo"

Kilian Jornet renace en los Pirineos: corona 177 cimas de más de 3.000 m en 8 días

Llevar el cuerpo al límite. Poner el cerebro en jaque mate. Buscar y encontrar los límites del ser humano, pero sin llegar a cruzarlos, que es lo más difícil. Esa es la filosofía de vida de **Kilian Jornet (Sabadell, 1987)**. Hace pocas semanas consiguió un nuevo hito: coronó 177 cimas de más de 3.000 m en 8 días en los Pirineos. Redescubrió la que fue su casa y ahora reflexiona en EL PERIÓDICO sobre la aventura, los miedos, sus hijas y cómo sobrevivió a una avalancha en el Himalaya hace meses.

¿En qué momento se plantea esta aventura?

Fue muy a última hora. Esta temporada, casi toda, la he pasado lesionado. Volví del Himalaya y después de allí estuve entrenando muy bien un mes y medio hasta que me lesioné: una pubalgia. Estaba en forma, porque podía entrenar haciendo subidas, porque en plano no podía correr por la tendinitis. Quería aprovechar para hacer algo y no había ninguna carrera que me motivara. Tenía que bajar un coche hacia Catalunya [vive en Noruega] y aprovechamos. Empecé a pensar lo que podía hacer por los Pirineos o por los Alpes.

Al final eligió el territorio donde se crió. ¿Por qué?

Cuando era pequeño, recuerdo que mi madre tenía una libreta con todas las cumbres de los 3.000 y apuntábamos la fecha y una pequeña explicación. A los Pirineos, desde que me marché a vivir fuera, he vuelto muy poco y pensé que sería bonito hacer los principales 3.000 y redescubrir un poquito la zona. Envié un par de mensajes a un par de guardas de refugio que son muy amigos, a ver qué les parecía. Les dije: 'He pensado una cosa, pero si es una flipada muy grande decídmelo. ¿Qué pensáis?'. Ellos me dijeron que creían que se podía hacer y empezamos a mirar mapas.

¿Cómo eligió el recorrido?

Si te soy sincero, vine sin mirar demasiado. Miré solo un poco por encima el mapa, pero la verdad es que fui descubriendo sobre la marcha y llevándome bastantes sorpresas.

¿No fue como se imaginaba que sería?

Ha sido mucho más difícil de lo que me imaginaba. No me había preparado nada. Fui allá y, de hecho, conduje el coche, llegué a las 22 h y el día siguiente a las 6 de la mañana salí. Sabía un poco por encima la dificultad de las zonas para saber también el material que podía necesitar. Era todo un poco sobre la marcha y acabé haciendo muchos más kilómetros de los que pensaba. En ningún momento fue muy difícil, no había zonas muy técnicas, pero sí que todo el recorrido era complicado. Incluso las zonas fáciles tenían su qué. De ir por un camino como tal, de los más de 400 km que hice, hubo muy pocos.

¿Qué fue lo más duro?

Los días se hacen muy largos. Yo pensaba que solo pasaría los primeros días lo de hacer unas doce horas, y no, desde un principio ya fueron de 16, 17 o 18 horas. Lo que se me hizo más complicado fue la falta de sueño. Muchas noches solo dormí 2-3 horas y en algunas no dormí nada. Aparte de toda la parte física y técnica, el no conocer el camino hace que el cerebro vaya pensando mucho. Vas pensando en que te irás encontrando, te vas creando expectativas y después ves que no es así... Que también es lo bonito, eh, pero el cansancio mental se va acumulando.

¿Recordaba parte de esas montañas que recorrió bastantes veces de pequeño?

Fui teniendo flashes. "Ostras, sé que estuvimos aquí en la Cresta de los infiernos y que había un paso lateral o que cuando éramos pequeños en esta zona pasamos mucha sed". Aunque hasta los 13 y 14 años vivía allí, ahora no recordaba nada y esto también ha sido la parte chula. Fue como: "ostras, esto me suena, aquí había venido". Esos días además vino conmigo mi madre, puesto que me estaba haciendo de asistencia, y me iba diciendo: 'recuerdas que aquí estuvimos?' y yo siempre le decía que no [ríe].

Con 13 años hacía cimas de 3.000 metros. ¿Con el tiempo se ha dado cuenta de lo extraordinario que era?

Lo veo ahora con mis hijas y pienso: "cuando tenía su edad, iba a subir esta cumbre o aquella otra". Cuando eres niño, al final, te lo tomas como un juego. Es el día a día. Los niños se acostumbran al qué hay, puesto que no tienen un imaginario formado por ellos. Lo que es normal es lo que se hace. Lo veo con mis hijas, puesto que para ellas cuando sus padres estamos trabajando es porque estamos en la montaña. Nosotros vivimos en el bosque y en su imaginario, por ejemplo, la noción de ciudad es una cosa muy extraña. Lo que viven en el día a día es lo que les parece normal, como nos pasaba a mi hermana y a mí cuando éramos pequeños y hacíamos cumbres e íbamos a la montaña.

¿Está repitiendo el mismo camino al educar a sus hijas?

No en la parte deportiva porque al final son muy pequeñas (tienen 4 y 2 años), pero sí que tengan esta conexión con la naturaleza. Que sepan que ahora en el invierno si salen afuera no encontrarán ni frambuesas ni moras, pero que

pueden ir a buscar setas. Y que, cuando empiece la primavera, que sepan que salen los frutos o que estas hierbas se pueden comer y las otras no. Es un poco esta conexión con la naturaleza que creemos que es importante que tengan. Después, que quieran hacer o más o menos deporte ya lo veremos. Ellas al final hacen lo que hacemos nosotros. Si vamos a esquiar, si vamos en bicicleta, ellas vienen con nosotros, pero más allá de la parte deportiva.

¿Le ha cambiado ser padre en sus límites de la montaña?

Me ha cambiado en bastantes otras cosas más que en la montaña. Pienso que soy bastante racional en la hora de decidir si doy media vuelta o no. Con otras cosas, como por ejemplo conducir, si que me ha cambiado más. Antes acababa una carrera reventado y conducía 40 horas seguidas sin dormir hasta casa. Ahora no tiene sentido esto. También hay otras decisiones que hemos cambiado, pero son cosas que se ven menos, como quizá lo qué comemos.

Tanto usted como Emelie se dedican a esto. ¿Es complicado compaginarlo con las dos peques?

Antes podías decir: 'ahora quiero salir a entrenar, ahora espero'. Ellas ahora ya van a la guardería y tenemos más horas durante el día para poder entrenar, pero sí que los primeros años nos teníamos que dividir el día y las horas. Era una manera que te obligaba a aprovechar muy bien las horas. Teníamos muy claro que queríamos estar muy presentes y estar con ellas el máximo tiempo posible a la vez que podíamos seguir haciendo cosas y entrenando. Nos tenemos que organizar muy bien. Por ejemplo, los fines de semana entrenamos poco y aprovechamos cuando están haciendo la siesta, pero sobre todo aprovechamos para entrenar más entre semana y hacer más cosas con ellas los fines de semana. También intentamos cuando hay viajes o carreras llevarlas con nosotros. Ahora hay pocas carreras que corremos los dos y si coincide que viene toda la familia aprovechamos, pero ellos viven bastante lejos. Normalmente, uno de los dos corre y el otro está con las niñas y vamos alternándolo. Y dependiendo del proyecto, como cuando fuimos al Himalaya, pues fuimos los cuatro. Ellas ya han estado dos veces en el Himalaya. Los dos sabemos que queremos seguir haciendo actividad y que habrá cosas que tenemos que hacerlas con más tiempo o que al final tenemos que adaptarnos al ritmo de las niñas.

¿Necesitaba un reto de este tipo?

Bien es verdad que no me lo planteé así. Quería ir a hacer montaña y pasármelo muy bien, y realmente fue así, pero fue más duro de lo que había proyectado. Me gustó poder volver a sentir las sensaciones de poner el cuerpo y la mente cerca de un límite. De este punto más científico y filosófico del deporte de analizar a cómo reacciona el cuerpo y la mente a los obstáculos. Esta parte del reto fue muy interesante y cuando van pasando los días coge más interés. Al final, además de pasármelo muy bien y de la parte de paisaje y estética, toda la parte de reto mental de ver cuanto pueden aguantar el cuerpo y la mente es a la que ahora le doy más valor o de lo que saco más lecciones.

¿Se hace difícil seguir encontrando cosas que le motiven? ¿Retos que no haya logrado?

No, al final, encontrar cosas es muy fácil. Coger un mapa y proyectar una idea es muy sencillo. Pero después viene la realidad. Cuando preparas algo, lo primero que hay que ver es si logísticamente es posible, y aquí entra la parte del tiempo, de la familia, de los viajes... Y una idea pasa a ser proyecto cuando pongo la preparación detrás. Es muy fácil idear cosas, pero después para que esto pase a ser un proyecto tienes que pensar que puedes estar un mínimo preparado para que sea un éxito, porque un proyecto cuanto más ambicioso es y más probabilidades hay de no conseguirlo se hace más interesante. Si voy, tengo que saber que tendré las herramientas para salir vivo, poderlo disfrutar o tener una mínima posibilidad de conseguirlo. Por ejemplo, el que hicimos en el Pirineo fue mucho a última hora, pero sabía que tenía la resistencia para aguantar tantos días haciendo el recorrido y escalando sin cuerda.

Este año también ha vuelto a probar el Everest, pero tuvo que dar marcha atrás. ¿Queda la espina clavada?

Intenté hacer la cresta oeste pero no hice cumbre. Pese a eso, para mí ha sido de las expediciones más bonitas que he hecho. Por el sentido de encontrarme bien con altura, de poder estar en una vía que realmente es muy bonita y poder practicar un tipo de montañismo que me gusta y que es más respetuoso con la montaña. Estás subiendo y ves como por la vía normal, tanto del sur como del norte, hay colas de gente y encontrarte que, a pesar de saber que había mil personas en la montaña, aquel trozo de montaña estaba para mí solo fue precioso. Si los proyectos tienen cierta ambición, lo más probable es que no salgan. Eso te lleva a seguir aprendiendo, a mirar qué cosas se pueden hacer mejor. A veces también tiene que ver la suerte de encontrarte las condiciones que tocan. Con expediciones como estas, hacer cumbre es la guinda de una experiencia que te permite estar en la montaña de este modo y todo lo que te llevas.

Decidió dar media vuelta por culpa de una avalancha. ¿Qué pasó?

No sé si es bueno o no, pero a lo largo de los años he vivido algunas situaciones donde te encuentras en este momento de 'tengo que salir de aquí' o 'tengo que sobrevivir'. Al final, lo llegas a poder racionalizar de cierta manera y no entrar en pánico, que es lo más importante. Cuando entras en pánico tomas malas decisiones. Tanto si sientes miedo o euforia, las emociones extremas lo que te hacen es no ver con claridad lo que está pasando y tomar decisiones respecto a esto. En el Himalaya rompí una placa de hielo y ya desde el principio, al empezar a caer, vi cómo la avalancha no era grande. Que me había hecho caer, pero que no me enterraría o no se me llevaría. Lo único que tenía que hacer era pararme y si lo conseguía, la avalancha no sería el problema principal. Conocía el lugar y sabía que había un par de lugares donde me podía parar, tampoco fue una situación límite. Y todo esto pasa en unas milésimas de segundo, va todo muy rápido.

Esas decisiones, al final, salen automáticas.

Si vas a hacer montañas de estas tienes que tener un poco de la experiencia en saber qué hacer. No tienes que pensar que todo saldrá bien, si no en que todo saldrá mal. Y entonces te tienes que plantear: "¿seré capaz si se hace por la noche, si me pierdo, si llega una tormenta o una avalancha de superarlo?, ¿tengo las mínimas herramientas para salir vivo o no? Esta es la primera pregunta siempre. Te tienes que poner en la peor situación y pensar si podrías salir vivo o no. Siempre pueden pasar accidentes y nadie tiene todas las herramientas para salir, pero tener un mínimo de experiencia para cuando lleguen estas cosas, ser capaz de tomar decisiones de forma racional.

¿Sale después el miedo?

No no, el miedo viene antes. Antes de salir, en los días previos. Te pones en los peores escenarios antes de empezar a subir. La noche de antes y el día de antes es cuando empiezas a pensar los peores escenarios que pueden pasar y como lo harás en cada caso. Es cuando tengo más miedo, porque no sabes lo que vendrá. Una vez estás allá, valoras la situación y llega un problema, el miedo no está. Si llegas arriba de la montaña y hay una situación de miedo es porque sabes que no tendrías que estar, porque la preparación no ha sido la correcta. Una vez bajas, tienes que hacer todo el proceso de asimilar y de pensar.

¿Qué se siente subiendo el Everest?

Cambia mucho si vas a una expedición comercial con mucho apoyo o no. Si vas allí con las expediciones comerciales no cambia mucho de ir a subir el Aneto o el Montblanc. Ahora, si haces una expedición mucho más comprometida, sin apoyo, hay sensación de desconexión con el resto, que estás a tu burbuja, muy grande. La altura misma ya te pone en un estado de embriaguez, flotando un poco, una sensación parecida a la que te provoca el cansancio. Estás en un lugar que es muy grande donde las decisiones que estás tomando pueden tener consecuencias muy graves, como puede ser decidir dar media vuelta o no, que puede significar sobrevivir o no. Esto hace que tengas que estar muy presente en cada momento, en cada decisión.

Es una sensación casi mística, entonces.

Es de ser muy de pequeñito respecto a la grandeza que hay y la belleza que te envuelve. La escala de la montaña te da la sensación de lo pequeños que somos los seres humanos. Además te recuerda las condiciones reales que hay allí: por muy fuerte que seas, por mucho que entenes, cuesta mucho dar un paso, avanzar, comer y pensar. La presión que tienes de la disminución de capacidades físicas y psíquicas que te genera, te hace ver todavía más la grandeza del lugar donde estás.