

## **Kilian Jornet: "Entrenar es constancia, las sesiones locas solo valen para Strava y redes"**

### **TRAIL RUNNING**

**Rémi Bonnet: "Preferiría que el trail no fuera Olímpico y poder proteger el deporte"**

**El catalán y el suizo serán dos de los protagonistas de Sierre Zinal (Sábado 11 horas)**



Kilian Jornet y Rémi Bonnet, horas antes de Sierre Zinal

Kilian Jornet y Rémi Bonnet serán por motivos diferentes dos de los grandes protagonistas de Sierre-Zinal, la 5ª etapa de las Golden Trail World Series (GTWS) que tendrá lugar el sábado a partir de las 11 de la mañana. Por un lado, el corredor del equipo Nnormal es la viva imagen del éxito en esta icónica prueba de trail con 51 años de historia: 9 veces ganador en 12 participaciones, 10 podios y récord absoluto de la carrera en 2019 (2h25'35"). Jornet, depredador insaciable a sus 36 años, volverá a ser el gran favorito a pesar de la terrible competencia de los corredores africanos y de los mejores europeos. Entre ellos, Rémi Bonnet. El corredor suizo del equipo Salomon es por méritos propios uno de los mejores del mundo: ha ganado dos veces la general de las GTWS y pruebas como Pikes Peak, Marathon du Mont Blanc o Zegama. Sin embargo, nunca ha rendido bien en una Sierre Zinal que es su carrera de casa y que se ha convertido casi en una obsesión. En sus 5 participaciones y dejando de lado su tercer lugar de 2020, su mejor resultado ha sido un 8º

puesto y en 2023 incluso se retiró. Ahora, a pocas horas del inicio de la carrera, hablamos con ambos para conocer sus sensaciones.

**- ¿Cuál es el entrenamiento más loco que has hecho de cara a Sierre-Zinal?**

**- Kilian Jornet:** Creo que se trata más de ser constante, semana tras semana, tras semana, tras semana. Para preparar Sierre-Zinal, suelo hacer una subida y luego algunas zonas llanas, pero no es muy locura, es un entrenamiento normal que haces durante muchas semanas, una tras otra. Creo que la gente que hace sesiones locas puede aguantar una sesión y eso es todo. Es bueno para Strava y las redes sociales, pero no es un verdadero entrenamiento.

**- Rémi Bonnet:** Sí, lo confirmo porque una vez intenté realizar una sesión de este tipo. Algo así como un VK y un 10K plano. Fue en La Fully, con mucho calor, y luego estuve completamente agotado durante dos semanas. Fue un error. Creo que la clave es la constancia, estar muchas semanas al mismo nivel y luego relajarse un poco sin hacer ninguna locura.

**- ¿Por qué es tan importante para ti Sierre Zinal?**

**- Rémi Bonnet:** Creo que porque soy suizo. Quiero ganarla al menos una vez, tal vez este sábado. Pero hay un tipo al que necesito vencer si quiero ganar. Es bueno que esté aquí porque si ganas y él no está, no se siente como una verdadera victoria.

**- Kilian Jornet:** Sí, sobre todo porque es una de esas carreras con mucha historia, es la 51ª edición. Eso significa que tiene mucha tradición. Si miras generación tras generación, todos los mejores corredores de cada generación han estado aquí, corriendo el mismo recorrido. Entonces, puedes compararte a través de los años, lo cual es algo único. Además, es una carrera hermosa. Aunque no veamos el paisaje mientras corremos, cuando estás aquí, este valle es uno de los más bonitos de los Alpes.



Kilian Jornet y Rémi Bonnet, en un momento de la entrevista

Colin Olivero / GTWS

**- ¿Cómo veis la aportación de las Golden Trail Series al trail?**

- **Rémi Bonnet:** Quizás aportan un poco más de visibilidad al deporte. Y creo que si miras la carrera aquí, siempre ha habido un alto nivel, incluso antes de las Golden Trail Series. Pero creo que para las otras carreras del circuito, aporta mucha más profundidad a los participantes. Se nota que cada año los tiempos de carrera son cada vez más rápidos. Así que es una buena manera de reunir a los mejores corredores en el mismo lugar.

- **Kilian Jornet:** Sí, lo mencionaste. Creo que lo que vemos crecer es la profundidad de buenos participantes. Especialmente en el trail running, los medios se centraron mucho en las largas distancias, en los ultras y en carreras largas. Lo que han hecho las Golden Trail Series es cambiar parte de ese enfoque hacia pruebas más cortas, pero más competitivas e interesantes en términos de carrera. Han puesto el foco en el trail running rápido, técnico y entretenido, no sólo en los ultras.

**- ¿Según tú, cuál es el futuro del deporte?**

- **Kilian Jornet:** Creo que puede evolucionar de muchas maneras diferentes y eso es algo positivo. A medida que más personas se acerquen al deporte, más disfrutarán de las carreras especializadas y otras preferirán grandes eventos con miles de participantes, que cubran distancias cortas y largas. También se

habla de si el trail running podría ir a los Juegos Olímpicos o volverse más estandarizado. Espero que todavía haya espacio para todos, que mantengamos carreras que abracen el lado salvaje del trail running, donde la exploración y el descubrimiento sean importantes, junto con carreras que se centren más en el rendimiento y al mismo tiempo mantengan una estrecha conexión con la naturaleza.

- **Rémi Bonnet:** Sí, espero que no cambie mucho. Lo hemos visto con el esquí de montaña ir a los Juegos Olímpicos; para mí es una tontería. Espero que no pase con el trail running. Amamos lo que hacemos, adentrarnos en la naturaleza, escalar montañas, llegar a la cima, no sólo quedarnos abajo. Espero que siga así.

- **¿Y si continuara igual, os gustaría ir a los Juegos?**

- **Rémi Bonnet:** Yo preferiría no ser olímpico y proteger mi deporte.

- **Kilian Jornet:** Si se va a los Juegos Olímpicos manteniendo las mismas reglas y manteniendo el mismo formato, el mismo espíritu, puede estar bien. Pero hay muchos buenos ejemplos del pasado, como el esquí de montaña o el ciclismo de montaña. Se necesitarían muchos cambios dentro del Comité Olímpico para confiar en que podría ser una verdadera carrera de montaña.

- **Pregunta bonus: ¿Quién ganará Sierre-Zinal el sábado?**

- **Kilian Jornet:** Todas las personas que participan son ganadores, ya sea que corran rápido o lento. El año pasado estaba en carrera y sentía que estaba ganando porque estaba aquí, disfrutando del ambiente y de la celebración que es Sierre-Zinal. Al final, se trata de divertirse.

- **Rémi Bonnet:** Sí, no diré nada porque sé que si me presiono demasiado, la cagaré.