

Carreras por Montaña, 07/10/24

## Kilian Jornet y su protocolo de recuperación: tiempo de calidad, familia y sueño

**Kilian Jornet revela su enfoque de recuperación: tiempo en familia, sueño reparador y alimentos caseros como el pan de masa madre son la clave detrás de dos décadas de récords en deportes de resistencia.**



Kilian Jornet en Alpine Connections. Foto: David Ariño

Mientras muchos corredores recurren a baños de hielo, saunas infrarrojas y masajes profundos para mejorar su recuperación, **Kilian Jornet**, el icónico corredor por montaña y alpinista catalán, sigue un enfoque mucho más simple y efectivo para mantenerse en la cima tras dos décadas de récords. Para él, el secreto radica en **tres elementos esenciales: tiempo en familia, descanso de calidad y una dieta basada en alimentos naturales** cultivados en su propio jardín.

Jornet fue reconocido por primera vez como **atleta de élite en 2004**, cuando apenas **tenía 17 años**. Desde entonces, ha forjado una carrera legendaria que lo ha llevado a convertirse en uno de los mejores deportistas de resistencia del mundo. Desde 2009, ha establecido los tiempos más rápidos conocidos (FKT) en rutas y montañas emblemáticas de todo el planeta, como el Tahoe Rim Trail en California, el Grand Teton en Wyoming, el Kilimanjaro, el Mont Blanc, el Matterhorn y el Denali. Además del reto de su vida conseguido hace escasos meses, el «**Alpine Connections**».



Jornet durante un descanso. Foto: Nick Danielson

## **Alpine Connections llevo al corredor al límite, como nunca antes**

Sin embargo, su proyecto más reciente, **Alpine Connections**, ha sido descrito por el propio Jornet como «el proyecto de su vida» y el reto más duro al que se ha enfrentado. Este desafío consistió en enlazar, a través de medios humanos, las 82 cumbres de más de 4,000 metros de los Alpes, combinando trail running, montañismo, escalada y ciclismo. En total, recorrió 1200 kilómetros con un desnivel acumulado de 75,000 metros en tan solo 18 días activos, muchas veces durmiendo menos de cinco horas por noche. A pesar de estas duras condiciones, **Kilian logró romper el récord anterior por un margen de 43 días.**

Tras esta hazaña, muchos se preguntan **cuál es el secreto de Jornet para mantenerse en la cuspide del deporte durante tanto tiempo.** Aunque su crianza en los Pirineos desde una edad temprana y su extraordinaria capacidad pulmonar juegan un papel importante, hay algo más que ha perfeccionado a lo largo de los años: **su protocolo de recuperación.**



Kilian Jornet en Sierra Zinal 2024. Foto: Colin Olivero

## El protocolo de recuperación de Kilian

A diferencia de otros deportistas, Kilian ha evitado depender de tratamientos costosos o tendencias tecnológicas. Para él, **la clave está en el equilibrio entre cuerpo y mente**, y en regresar a lo básico. Después de un desafío tan intenso como Alpine Connections, Jornet explica que su cuerpo necesitaba moverse, pero a un ritmo más relajado. **«La recuperación no consiste en hacer nada, sino en reducir la intensidad mientras se mantiene el movimiento»**, asegura. Para Kilian, la actividad física ligera, como hacer **excursiones en bicicleta con sus hijos o jugar con ellos**, ha sido fundamental para recuperarse sin dejar de estar activo.

Otro aspecto crucial es la alimentación. Kilian ha sido vegetariano durante más de una década y su dieta se centra en alimentos frescos y sin procesar. En su hogar en Noruega, su esposa Emelie se encarga de cultivar un huerto, lo que les permite disfrutar de **verduras frescas y evitar los productos industrializados**. **«La comida de calidad es clave para la recuperación»**, afirma Kilian, y menciona que, tras terminar Alpine Connections, uno de los primeros platos que disfrutó fue un sencillo, pero delicioso **horno de patatas y remolachas de su jardín**, acompañado de **pan de masa madre casero** que Emelie lleva fermentando más de diez años.

Además del ejercicio ligero y la nutrición, Kilian también destaca la importancia del descanso. Durante proyectos tan exigentes como Alpine Connections, es normal que el cuerpo acumule estrés, y a Kilian le tomó varios días recuperar su patrón de sueño habitual. Según él, **el sueño de calidad es fundamental** para la recuperación, **más que cualquier técnica o dispositivo moderno**.



Kilian Jornet en Alpine Connections. Foto: Noa Barrau

Lejos de las modas de recuperación tecnológica como las botas de masaje o los baños de hielo, Jornet aboga por un enfoque más natural y holístico. «**El sueño y la comida de calidad son el 99,9% de la recuperación**», afirma. Para él, esos gadgets ofrecen beneficios mínimos comparados con las bases sólidas de un descanso adecuado y una buena nutrición.

Kilian Jornet sigue demostrando que, incluso después de dos décadas en la cima, los principios más simples pueden ser los más efectivos para mantenerse fuerte y seguir superando sus propios límites.