

Mundo Deportivo, 17/10/24

Kilian Jornet comparte el diario de su "pequeño paseo" en los Alpes

El ultrafondista y alpinista catalán publica un extenso diario sobre su travesía de 19 días subiendo los 82 picos de 4.000 metros de la cordillera alpina



Kilian Jornet, durante su espectacular travesía por los cuatromiles de los Alpes

Los primeros en enterarse de las intenciones de Kilian Jornet fueron los amigos y familiares incluidos en el grupo de Whatsapp creado para preparar y organizar su ambicioso proyecto. De un día para otro, todos ellos se vieron incluidos en el equipo que ha terminando dando forma a la *Petite Balade Alpine*, un pequeño paseo alpino traducido del francés. Evidentemente, el nombre del grupo escondía un reto mayúsculo, concretado en una travesía de 19 días en las que el fondista y alpinista catalán, de 36 años, subió los 82 *cuatromiles* de los Alpes.

El ultradeportista ha compartido ahora un extenso diario con sus primeras impresiones del proyecto, que completó el pasado 1 de septiembre después de 1.207 kilómetros de recorrido, 267 horas de actividad y más de 75.000 metros de desnivel positivo acumulado. A pesar de que reventó todos los registros anteriores, Jornet asegura que el objetivo del proyecto nunca fue la velocidad. "Hablar de récords simplemente sería prostituir la experiencia que

viví", escribe sobre lo que él define como un viaje interior, una búsqueda para descubrir quién es y cuáles son sus motivaciones, sus miedos y límites.

"Me inspiré profundamente en la visión de Patrick Berhault, en la primera conexión de los cuatromiles llevada a cabo por Martin Moran y Simon Jenkins, en la que realizaron Franz y Diego o en la de Ueli, pero aunque siguiéramos principios similares, no buscábamos batir récords, nuestro objetivo era explorar los Alpes creando conexiones sin utilizar vehículos motorizados en esas cumbres, no el rendimiento externo", detalla.

El proyecto se desarrolló gracias a las conexiones físicas con la naturaleza, enlazando todas las cumbres de cada una de las cordilleras de 4.000 metros que conforman los Alpes. Jornet lamenta que el mal tiempo truncó esa idea de continuidad, obligándole a modificar y retrasar un pelín sus planes en plena ruta. Las conexiones humanas fueron también esenciales, y el deportista menciona cada una de las personas que le cuidaron a lo largo del intenso recorrido, desde su madre hasta sus preparadores físicos, pasando por los colegas de la disciplina que le acompañaron en partes de la ruta y el equipo de captar el reto en imágenes y vídeo (el documental de todo ello ya está en proceso).

Aunque reconoce que tomó algunas decisiones equivocadas, que todavía quiere examinar con más profundidad, Jornet señala que la experiencia previa en los Pirineos hizo que físicamente pudiera mantenerse en plena forma y terminar fuerte. La comida bien planificada y el relativo descanso fueron factores decisivos. En los mejores tramos de la ruta, el deportista sintió que fluía. "En algunas crestas no sentí el esfuerzo, sentí una profunda conexión con la montaña. El esfuerzo ya no existía, el tiempo se había detenido y mi cuerpo se había fundido completamente con el entorno. Son momentos como estos los que me dan la vida", señala.

Kilian dice estremecerse al constatar los cambios notables que el cambio climático está dejando en los Alpes. Ocho años después de cambiar Chamonix por Noruega, el corredor constató cómo las montañas se están derrumbando "literalmente", según indica. Fue una complicación más en la gestión compleja de la cabeza y las emociones, de largo la parte más difícil de todo el proyecto. "La gestión del estrés y las emociones era un elemento fundamental. La mayor dificultad de un viaje como éste residía en mantenerme plenamente concentrado

durante tantas horas al día, y rebajar el estrés en situaciones complicadas para permanecer lúcido, tomar buenas decisiones y ahorrar energía", detalla.

En su exposición inicial del proyecto, en este extenso dietario, Jornet se queda sobre todo con las puestas de sol, las noches de luna llena y los amaneceres de color escarlata. El baile con las rocas, la magníficas horas de soledad con la naturaleza, y también las risas y crestas con amigos. "Al final, estos son los momento que permanecerán", concluye.