

---

por Pablo de  
Llano Neira  
fotografía de  
Jacobo Medrano

02 **PERFIL**

# ¿POR QUÉ CORRES, KILIAN JORNET?

02

La historia del más grande corredor de montaña comenzó en el refugio de los Pirineos donde creció. Allí se gestó la leyenda del rey indiscutido del ultrafondismo, dueño de innumerables títulos y récords, diseñador de retos imposibles. Lo entrevistamos en su tierra natal para indagar en su insondable enigma. ¿Qué mueve a Kilian Jornet?

Jornet, en las ruinas del castillo de Llívia, en los Pirineos, con el valle de la Cerdanya de fondo.



**K**ILIAN JORNET BURGADA (Sabadell, 36 años) reflexiona sobre el concepto de energía en un café de Puigcerdà, cabecera comarcal del valle de la Cerdanya, en los Pirineos, la tierra donde se crió, donde creció, donde casi desde que pudo andar se echó a correr. ¿Qué es la energía? “Es todo”. Se para uno, dos segundos. Porque primero piensa. Luego habla. “O sea, la energía está limitada, hay equis energía en el universo y lo que pasa es que se transforma, ¿no? Solo eso, la energía se puede transformar en muchas cosas, la podemos transformar en energía mecánica, calórica... Es decir, la

energía lo es todo, la energía es la vida, y no la podemos crear pero podemos transformarla, y lo bonito es eso: en qué la transformamos. Eso es lo interesante. Yo creo que ahí está el poder de todo, ¿no? Lo que hablábamos hace un rato de dar a luz: cómo somos capaces de coger energía para crear algo; o cómo en el deporte somos capaces de coger energía de la comida y *tal* para transformarla en movimiento; o cómo somos capaces de coger energía del cerebro para crear un pensamiento, una idea”. El rostro de Kilian Jornet: la piel curtida del sol y del aire, pegada al hueso, la mirada precisa y un punto elusiva, la nariz de poderosa arquitectura, la boca grande, de labios carnosos, serena y escéptica. Un semblante que produce un efecto singular: parece a la vez introvertido y afable, parece que pide no ser molestado y que está deseoso de abrirse, de darte la bienvenida y hablar.

—¿En qué ha transformado usted la energía?

—Pues la mayoría en cosas inútiles, pero, sin duda, en movimiento: en movimiento he transformado mucha energía —responde el mito del ultrafondismo.

Todo lo ha ganado. Tantos sus récords.

Su palmarés es una pesadilla para un periodista porque no es resumible. Porque es demasiado largo. Porque explicar en qué consiste cada carrera o aventura requie-

riría un párrafo aparte. Juramos que no es pereza, de verdad: lo hacemos por ustedes. Durante la entrevista, el propio Jornet tiene problemas para recordar cuántas veces hizo tal cosa, cuántas ganó tal otra, en cuánto tiempo subió a no sé dónde. Es una desmesura.

Y no da la impresión de que se deba a una humildad beatífica este cierto desapego de las victorias, de su grandeza como atleta; sino, más bien, a que hace tiempo que sació su ego. Mediada la veintena ya había ganado todas las carreras que se había apuntado de jovencito en una hoja de “sueños por cumplir”, proeza que lo dejó desubicado y zozobrando, emborrachándose los fines de semana. Y hoy, saciado el ego, de sobra cubiertas las necesidades económicas, habiendo formado su propia familia, con dos hijas pequeñas, lleva años en una búsqueda más madura y amplia, que incluye el deporte y la competición pero los trasciende.

Por eso no habla de sus récords y sus títulos y, sin embargo, se abstrae hablando de energía y cosas así.

“Me ha molado”, dirá al final de la entrevista. Añadirá: “¿He divagado demasiado?”.

Entonces:

¿Qué es la energía?

¿Quién es Kilian Jornet?

¿Qué es Kilian Jornet?

Su historial de logros está en su web kilianjornet.cat/ y en Wikipedia. Mejor atendamos al juicio erudito de Óscar Gogorza, que escribe sobre deportes de montaña en EL PAÍS. “Lo principal que hay que tener claro es que ha hecho algo que no tiene comparación: ha convertido una disciplina marginal, correr por la montaña, en una de las disciplinas que más han crecido en los últimos años, el *trail running*. Cuando uno ve a alguien corriendo por una montaña con un pantaloncito corto y unas zapatillas, debe saber que eso tiene un nombre: *efecto Kilian*. Es un caso de estudio en las escuelas de *marketing* y también para la historia del deporte, porque ha demostrado unas capacidades alucinantes. Es un prodigio fisiológico. Ha realizado retos muy osados, como su récord del Cervino”. En 2013 subió corriendo a la cima de este monte alpino de 4.478 metros en 2 horas y 52 minutos. Las personas corrientes podemos darle a esto su dimensión cuando Gogorza, además de escritor, montañista, explica: “El Cervino es un sitio donde solo

**“LA ENERGÍA ES TODO, ES LA VIDA, Y LO INTERESANTE ES EN QUÉ LA TRANSFORMAMOS. AHÍ ESTÁ EL PODER DE TODO”**

02 **PERFIL**

andar es telita porque es fácil darse un castañazo serio. De todos los picos del mundo, es donde según los registros más gente se ha matado. Pues bien: él lo ha subido a una velocidad que no me quiero ni imaginar”.

Es, por tanto, la mayor figura en la reciente pero intensa y reñida historia del *ultratrail*, su rey indiscutido e indiscutible, hasta su creador, se podría decir, figura motora de un fenómeno de masas, de una industria millonaria. Es su dios, si quisiéramos decirlo así, aunque dios es, desde Aristóteles, “primer motor inmóvil”, y si algo nunca ha sido Kilian es inmóvil.

Además, las exageraciones le disgustan. Le duelen. Le han llamado “extraterrestre”, “superhombre”.

Dice: “¡No! Solo somos hombres y mujeres, somos humanos. Tenemos unos límites como especie y como individuos. Yo, por ejemplo, sé correr y sé esquiar, pero el 99,9% de las capacidades que tenemos como humanidad no las sé hacer, no las manejo”.

Se define a secas como alguien que camina o corre por el monte. “En catalán decimos *fer muntanya*”. Hacer montaña. Esta persona extraordinaria que corre 210 kilómetros en una semana de entrenamiento normal, entre tantas otras cosas *recordman* de la titánica Hardrock de Colorado (160 kilómetros de montaña en 21 horas y 36 minutos), reivindica su normalidad y asume su leyenda con trabajada resignación. Llegar a este punto de aceptación de la celebridad le ha costado.

Cuando vivía en Chamonix, referente de los deportes alpinos, su fama llegó al punto de que algún admirador fuese a su casa para conocerlo. Este aumento de su exposición fue una de las razones de que su pareja, la *trail runner* sueca Emelie Forsberg, y él se mudasen a vivir a Noruega, a una solitaria casita costera, al pie de un fiordo que se eleva a 2.000 metros de altura. —Esta fue la otra razón: vivir en la naturaleza total, pura—. De alguna manera, Kilian Jornet se ha ido apartando de Kilian Jornet a medida que Kilian Jornet crecía. Su carrera infinita es una fuga del yo. “Me acuerdo de cuando en el Everest le dije a un compañero francés, bromeando: ‘Kilian Jornet se podría morir aquí arriba y yo podría bajar de la montaña sin que nadie lo supiera’”.

—No entiendo.

—Sí, imagínate: que se podía mandar un mensaje diciendo que Kilian Jornet había muerto en el Everest y todo el mundo lo daría por verdadero, pero la persona, yo, ¿sabes?, podría bajar e irme a Noruega.

—Ajá.

—Pero luego lo piensas más y dices: “Sería una putada para mucha gente”. Y al final creo que he conseguido hacer algo parecido sin ser tan drástico, ¿no?”

Eso sucedió en el Everest porque el alpinismo es otra de sus actividades. En ella no es una figura excepcional como en el ultrafondismo. Es más bien un amante de las posibilidades que dan las más altas cordilleras para llevar a cabo proyectos que le permitan explorar los límites del cuerpo humano, incluida la mente. Porque es un deportista pero igualmente un aventurero, un explorador cuyo ámbito de indagación es la fisiología humana y cuyo instrumento científico es su cuerpo.

“Yo soy mi conejillo de Indias”, dice.

Ha sido capaz de subir al Everest (año 2017) dos veces en seis días sin oxígeno, ni cuerdas fijas ni ayuda de porteadores, el primer día en 26 horas de travesía y el segundo en 17 horas, a un ritmo portentoso. Ha sido capaz (año 2023) de ascender 177 montañas pirenaicas de más de 3.000 metros en ocho días, acumulando un desnivel de más de 43.000 metros en un total de 155 horas de actividad física. Antes de la entrevista en el café, al amanecer durante la sesión de fotos, observábamos este cuerpo de 1,72 metros, 56 kilos, liviano y a la vez musculoso. De cintura para arriba es enjuto como un ciclista. De cintura para abajo es un animal salvaje, una poderosa fortaleza de glúteos, cuádriceps, sóleos, gemelos... Vale la pena pararse a mirar esos tobillos, fuertes e inexpugnables como los de una cabra. Jornet lleva toda su vida corriendo a toda máquina entre pedruscos y jamás ha sufrido un esguince. El animal con el que se identifica es el rebeco. Admira a este bóvido por su capacidad para subir y bajar riscos “sin mirar donde pisa”.

Él también es un fenómeno de adaptación al medio. Se crio en la alta montaña, caminando y corriendo casi desde bebé. Su padre, Eduard Jornet, era guarda del refugio de Cap del Rec, a 1.957 metros de altura. Su madre, Núria Burgada, era maestra en la escuela de Montellà, a 20 kilómetros. Les apasionaba la vida en las alturas y sus hijos, Kilian y Naila, dos años menor, crecieron en unión con la naturaleza y en ejercicio permanente.

Al año y medio, Kilian ya era capaz de acompañarlos en caminatas de media jornada. Cuando cumplió tres,

Los pies de Jornet son tan fuertes que nunca en su vida, según dice, ha tenido un esguince de tobillo. En la página siguiente, el atleta, en carrera.



***CUANDO CUMPLIÓ TRES AÑOS, SU MADRE LO REGISTRÓ  
EN EL DIARIO Y ESCRIBIÓ: "AQUEST NANO CAMINA MOLT!"***



02 **PERFIL**

en 1990, su madre anotó la efeméride en un diario que aún conserva y escribió: "Aquest nano camina molt!".

Con cinco años subió al Aneto, 3.404 metros.

Con 11 años le dijo a su madre que salía a hacer "una horita en bici" y regresó ocho horas más tarde con 100 kilómetros encima. Esa vez salió solo, pero a esa edad solía realizar recorridos con un grupo de adultos. En una ocasión les dijo una frase que encierra el misterio de su impulso insondable: "Es que a mí me gustaría encontrar una subida que no terminara nunca".

El encuentro con Jornet tiene lugar en marzo. Ha vuelto a su tierra unos días para ver a sus padres y ejercitarse en el Centro Nacional de Entrenamiento en Altitud de Font-Romeu, Francia. En la *pain cave* (cueva del dolor) graba un vídeo que semanas después sube a su Instagram de 1,5 millones de seguidores. Corre cuesta arriba en una cinta mecánica. El gesto derrengado. El *jallez, allez!* de un técnico que lo jalea. Sus seguidores escriben: "¡máquina!"; "¿cuál es tu umbral de lactato?"; "born to run!"; "king!"; "¿en qué mano te pones el reloj?"; "es el mejor atleta español de la historia"; "en Brasil eres nuestra referencia". Jornet se para, se dobla sobre la máquina, abre tanto la boca, mucho, como intentando comerse el oxígeno. Otro fan: "Si Kilian termina así la prueba, me pregunto cómo la terminaría cualquier ser humano". Otro: "Por qué este chico está todo el día sufriendo".

Se lo preguntamos:

—¿Por qué empezó a correr así, desde tan pequeño, de esta forma casi desesperada?

—Creo que me gustaba sufrir. O no sé si es sufrir. Es sufrimiento pero también búsqueda de placer. Lo que persigues no es el dolor en sí mismo, sino una experiencia especial a la que llegas a través del dolor.

—¿Algo espiritual?

—Puede decirse así. Yo lo llamo conexión con uno mismo y conexión con el medio.

Jornet tiene una mentalidad científica. Su madre cuenta por mensaje que en el refugio leía con Naila y Kilian antes de dormir. "Él siempre buscaba libros un poco complicados para su edad. A los ocho años eligió *El universo en una cáscara de nuez*, de Stephen Hawking". Jornet, licenciado en Educación Física, es un investigador: un estudioso de las ciencias del cuerpo, un devorador de estadística e ingeniero con Camper de su propia línea de zapatillas de correr, NNormal. Por todo ello su lenguaje es analítico, descriptivo, sobrio, y sin embargo sus retos lo llevan a experiencias más propias de un eremita iluminado. Jornet asume que le resulta com-

"Lo que persigo no es el dolor en sí mismo, sino una experiencia a la que llegas a través del dolor", dice Jornet.

plicado conciliar en sus esquemas algunas cosas que le suceden. Habla de momentos extremos de fatiga en los que ha tenido intuiciones de otra dimensión que quizá pueda explicar la física cuántica. "Entiendo que es muy *heavy*. Tal vez es mejor no decir estas cosas", bromea. "Son experiencias que se pueden intentar explicar desde distintos ángulos, pero lo cierto es que no sabemos qué sucede. Creo que nuestro conocimiento es reducido y que, de forma consciente o inconsciente, nos hemos puesto barreras que nos limitan. Nuestro cerebro percibe mucho más de lo que somos capaces de analizar y de racionalizar, y a mí los esfuerzos extremos me permiten acceder a determinadas sensaciones sin que esté la razón de por medio. O quizá es que yo soy muy borrego y para hacerlo necesito esos esfuerzos extremos".

Durante este invierno, Jornet apenas ha salido de su casa, donde ha estado haciendo esquí de montaña para ganar resistencia aeróbica. Tras su visita a España volvería a Noruega para preparar los retos de 2024. Estará el 26 de mayo en la Zegama-Aizkorri, el gran maratón de montaña del País Vasco que ha ganado 10 veces. Y participará en otras competiciones. Pero a sus 36 años, tras dos décadas de profesional, las carreras han dejado de ser su prioridad y lo que más le atrae son sus proyectos personales, como la machada de los 177 *tresmiles* pirenaicos. Para este año planea de nuevo algo en su tierra de origen. No solo por lo que quiere a estas montañas. También porque desde hace tiempo prioriza la sostenibilidad. "El deporte tiene un modo de vida que se basa en el desplazamiento, y a veces es absurdo porque somos las mismas personas reproduciendo el mismo gesto en distintas partes del mundo. Es enriquecedor por los lugares que conoces y lo que te inspira la gente, pero tiene impacto ecológico. Emelie y yo hemos decidido hacer el mínimo de desplazamientos".

En Noruega, por las mañanas llevan a las niñas a la guardería al pueblo más cercano, a cinco kilómetros. Hasta que las recogen, se va cada uno por su lado con sus esquís a hacer sus horas de entrenamiento.

La bióloga y atleta Emelie Forsberg, destacada corredora de *trail* y de esquí de montaña, ha sido una influencia decisiva en Jornet. Su relación empezó cuando a él se le había hecho bola el éxito por haber ganado todo

## LA ATLETA EMELIE FORSBERG, SU PAREJA, LO PARÓ EN EL HIMALAYA: "NO QUIERO QUE MURAMOS AQUI"



demasiado pronto y andaba tan desasosegado. Juntos han orientado su manera de vivir y de hacer deporte hacia una mayor sintonía con la naturaleza y un mayor activismo medioambiental; de ahí, entre otras iniciativas, la creación de la Fundación Kilian Jornet para la preservación de la montaña y su entorno. Frente al fiordo quieren criar a sus hijas, Maj e Ylva Li, de cinco y tres años. Frente al fiordo quieren hacerse viejos. Forsberg seguramente cultivando el huerto que la entusiasma, entre verduras y frutos rojos. Jornet seguramente absorbiendo conocimiento científico, datos. Y los dos corriendo y esquiando hasta que sus cuerpos digan: octogenarios, nonagenarios, centenarios.

EL PAÍS SEMANAL

bía estado a punto de morir en una tormenta en el Everest. "Si estoy aquí es por casualidad, porque conscientemente ignoré el peligro". Por contra, después de la lección de Forsberg, en otra expedición de Jornet a la cumbre más elevada del mundo, en solitario, el clima se puso nefasto y esta vez tiró de lo aprendido. "Fui subiendo por donde me dejaba la montaña, pero sin expectativas, disfrutando del camino que iba descubriendo, hasta que ya el riesgo era demasiado y decidí bajar. Pero antes me senté, en una arista a 8.300 metros de altura, y mirando el paisaje en calma, pensé: 'Esto es la felicidad. Esto es lo más bonito que he hecho nunca'".

Kilian Jornet había logrado parar. —EPS

Sorprende la respuesta de Jornet cuando se le pide que cite un hito deportivo en la carrera de Forsberg. Porque responde con un hecho biológico: "Dar a luz".

—¿Dar a luz?

—Sí. El hecho de crear es brutal. Es... Al final es eso: el hecho de crear dentro del cuerpo.

No es la manida cosa masculina de ¡cuán hermoso que la mujer conciba vida! En Jornet es la fascinación genuina por un acto superior de "transformación de energía". En Jornet, deporte y vida son una misma cosa y su respuesta es tan coherente como si lo primero que hubiese resaltado de la trayectoria de su pareja fuese su récord en el Cervino, otro hito que apunta: "Fue increíble cómo se adaptó a la montaña, lo rápido que corrió". Otro hito suyo que menciona tampoco es tan deportivo como de mera sabiduría. Un día subiendo juntos Cho Oyu, en el Himalaya, sexta montaña más alta del planeta, el tiempo se torció. Él insistía en seguir. Ella se impuso: "No, no quiero que arriesguemos más. No quiero que muramos aquí".

Le enseñó algo clave. "La posibilidad de tomar la decisión de darse la vuelta, de no tenerle miedo al abandono, abrazarlo. Esto es algo que a mí me costó mucho y que hace un daño tremendo. Eso del más y más, de llegar siempre al límite. Ahora soy más capaz de detenerme". No mucho antes de aquel episodio con su pareja, ha-