

>>> **¿Se trata de educar o quizás de someter al cuerpo?**

El concepto educar es interesante. Por ejemplo, la primera vez que corrí una carrera de 160 kilómetros, como el Ultra Trail de Mont Blanc, después estuve como dos semanas que no podía moverme. Mi cuerpo estaba destrozado. Ahora que llevo ocho años corriendo estas distancias, al día siguiente o a los dos días ya estoy recuperado. ¿Qué es lo que ha cambiado? El cuerpo aprende.

**Tiene cierto punto masoca.**

Sí, es un poco masoca en algunos momentos, pero ese masoquismo viene por querer conseguirlo. El sufrimiento es un mal necesario para lograr cosas, lo cual no quiere decir que lo busquemos, buscas conseguir el objetivo que te has puesto. Hay momentos que será difícil, que tendrás que luchar. Pero la recompensa moral es importante.

**La muerte de Stéphane Brosse, el que fuera tu ídolo y tu amigo, a unos metros de ti en aquella cornisa helada en el Mont-Blanc, tuvo que ser un gran impacto...**

Cuando hay accidentes te planteas cosas. Porque quiere decir que algo has hecho mal. Aunque sea como lo que nos pasó, que no lo podíamos prever. La primera cosa que te hace pensar es si estás haciendo el gilipollas ahí arriba. Pero al final te das cuenta de que no. Sabes que puede pasar. Y aunque duela mucho es nuestra vida, es el precio que pagamos. Durante todo ese tiempo en el que te pasas dando vueltas a si realmente esto tiene sentido, te culpas internamente. Y es durante ese proceso cuando al final te das cuenta de lo que realmente estás haciendo. Es un juego, pero

## ◀◀ En estos deportes es importante tener algún aviso de vez en cuando para no creértelo ▶▶

un juego con balas de verdad.

**Antes del accidente de Stéphane visteis unos cuervos sobrevolándoos. ¿Crees que la montaña nos habla?**

Volviendo a la idea del espejo, eres tú el que hablas a la montaña y entonces ella te responde. Si te quedas parado la montaña no te va a decir nada, pero si te pasas muchas horas con ella vas a entablar una conversación, porque empiezas a comprender cosas. Puedes buscar en ello lo que quieras, pero al final un accidente es siempre una putada. ¿Presagios? A veces sí que los sientes. Pero no sé si se trata de presagios o de que ese día has desayunado algo que no te ha sentado bien. Pero a veces hay que hacer caso a estas cosas.

**Se necesita un punto de intuición en un medio tan cambiante.**

Sí, hay un punto de intuición que es importante. Pero tampoco hay que jugarlo todo a la intuición, hay que ser muy racional. Si te dices «hoy siento que va a ser muy

buen día» pero hay peligro de aludes nivel cinco... No, no... La razón es importante.

**Leí una cita en tu último libro, La frontera invisible, que viene a decir que practicar deporte extremo y consumir drogas tienen algo en común.**

Existe un paralelismo. Las drogas te producen unas emociones, te puedes creer dios y mañana te sentirás una mierda. En el deporte extremo ocurre algo parecido. Te estás jugando la vida y cuando lo consigues te sientes como dios. Si no te has matado, al día siguiente aún mantienes ese nivel de euforia y ese es el problema. Con la droga al menos te sientes miserable. En el deporte extremo es importante tener avisos, para no creértelo.

**Te puedes acabar engancharo.**

Te puedes enganchar y te enganchas. Pero tienes que ser consciente de que es una droga que no puedes probar cada día.

**Según la teoría de la relatividad, las personas que viven a mayor altura envejecen antes, ¿es por eso que necesitas correr?**

[Ríe] En realidad envejeces antes por las condiciones. El viento y la altura te castigan mucho. Para la relatividad, mil metros creo que son unos escasos segundos...

**Aún no has respondido...**

Diría que por el dinamismo principalmente, el estar en constante movimiento, sentirlo en el propio cuerpo. No me gusta el alpinismo técnico porque es muy estático. Eso no me atrae. Me gusta más la velocidad, por ese movimiento constante. No tener que parar nunca.

**Una de tus máximas es llevar muy poco peso, el mínimo de los materiales que se pueden necesitar en la montaña.**

Por dos cuestiones. Una es por simple comodidad. El llevar poco peso me permite recorrer más distancias. Y la otra, por sentir que dependes menos de lo material. Si puedes escalar una montaña sin piolets, para mí es mejor porque quiere decir que no has necesitado de la tecnología para conseguirlo. Mi utopía sería poder ir en bolas a todas, pero evidentemente un rebeco lo va a conseguir y tú te vas a congelar.

**¿Qué aprendiste de tus padres?**

Aprendí una forma de vivir. A ser muy autónomo. Si algo te sale bien eres el responsable, igual que si te sale mal. Y eso también te lo enseña la montaña y nos lo enseñaron ellos llevándonos allí. Por ejemplo, teníamos que encontrar el camino de vuelta a casa en el bosque de noche y cosas así. Si tú eres el que tomas las decisiones, asumes las consecuencias.

**¿Es verdad que sientes alergia a la playa?** No, hombre... puedo pasar por ella, pero no la conozco. Es desconocimiento.

**Y regresas inmediatamente a la montaña.** Sí, vuelvo inmediatamente. Porque es lo que me gusta. Lo he intentado, ¿eh? Por ejemplo, este año hicimos una carrera en la isla de Reunión y me dije que para descansar me iba a quedar una semana allí de vacaciones, así seguro que no me iba a entrenar. En cinco minutos lo había visto todo. Pero es porque no lo conozco.

**¿Cómo es tu día a día?**

Entrenando. Me levanto sobre las siete, salgo a entrenar entre tres y cinco horas, lue-



La montaña es el hábitat natural de Kilian, porque creció en ella. DROZ PHOTO

go vuelvo a comer a casa y por la tarde salgo una hora más o menos. Y eso cuando no hay competiciones o viajes, porque entonces tengo que montar un puzzle para que todo cuadre.

**¿Y a lo largo del año?**

Me tomo una semana de vacaciones. Pero suelo utilizarla para cosas de prensa y otras obligaciones. Y las semanas en que me digo «ésta solo de vacaciones y punto», entonces subo a la montaña y la disfruto para mí.

**Alguna vez has dicho que la montaña es como una novia.**

Lo que quería decir es que hay sentimientos. Es como una novia porque la quiero, porque no podría dejarla o me dolería mucho. Y no podría escoger entre tener una novia o estar en la montaña, forma parte de mí, es indisoluble.

**Si la montaña es una novia, ¿entonces qué sería la fidelidad?**

Sería el respeto, no dañarla, no contaminarla, no hacer nada que la pueda destruir.

**¿Y un orgasmo?**

Son aquellos momentos increíbles. Por ejemplo, cuando realizas una actividad extrema. Cuando has terminado, cuando has salido, es una liberación total.

**¿Cómo definirías la rutina?**

Los días que hace mal tiempo y tienes que entrenar de todas formas. Todo parece muy bucólico, pero algunos días tienes que ponerte el mono de trabajo.

**¿Y el matrimonio?**

Es esa cadena que se va forjando con el tiempo. Cuando voy a la playa o fuera, la echo de menos y tengo que volver.

**¿Cómo sería ponerle los cuernos?**

Para mí, traicionar esa filosofía. Apoyar para que construyeran una estación de esquí o un túnel o una carretera.

**¿Qué te llevaría a la ruptura o la separación?** Un accidente. Y también un alejamiento. Si estuviera incapacitado o algo así, si no pudiera hacer esta actividad, seguiría a través de la contemplación. ■

**¿Te da pánico que te idolatren?**

Pánico, no. Me da vértigo. Miedo de creerlo. Porque, al final, que me estés haciendo una entrevista porque corro rápido me parece una estupidez.

**Creo que lo hacemos por más cosas...**

No, entiéndeme, el deporte está muy mitificado. No tiene nada que no tengan otras profesiones, al contrario, es mucho más improductivo. Creo que es malo tener ídolos. Es bueno escuchar, coger cosas de todas partes, comunicar... pero es malo tener modelos que quieras seguir ciegamente, porque al final lo que estás haciendo es negarte a ti mismo.

**¿Cuál es la mayor recompensa?**

Algunos días, la recompensa es ganar una competición. Más allá de la carrera, lo sientes como un premio por todo el entrenamiento que hay detrás. Y a veces la recompensa consiste en superar una dificultad técnica o un miedo; otras, sencillamente ver la puesta de sol. ■

## Pura adrenalina

**La montaña es la protagonista de muchos de los deportes extremos que se practican en el mundo. Desde carreras por altas cumbres a escalada sin protección, esquí combinado con paracaídas o caída libre.**

**SKYRUNNING**

Un triángulo azul. Un carrera en la que quienes participan deben ir corriendo por encima de los 2.000 metros y por pendientes que superan el 30%. Nació en los años noventa en los Alpes, y actualmente se celebra en todos los hemisferios.

**ULTRA TRAIL**

Un triángulo azul. Esta disciplina consiste en carreras por la montaña de larga distancia y fuera de pistas, caracterizadas por superar con creces las distancias habituales del maratón y por su dureza. Pueden durar incluso más de veinte horas.

**SALTO BASE**

Un triángulo azul. Lanzarse con paracaídas por un precipicio, en lugar de hacerlo desde un avión. Es una modalidad de paracaidismo extremo, de gran riesgo, cuyos participantes se tiran también desde edificios, montañas, puentes...

**FREESKI**

Un triángulo azul. Este deporte consiste en esquiar fuera de pistas por pasmosas cumbres. Es una disciplina que se considera muy peligrosa por el alto riesgo de avalanchas y de impacto contra las rocas, motivos por los que se requiere una gran pericia técnica para poder practicarla.

**ESCALADA LIBRE**

Un triángulo azul. Quienes lo practican son aficionados a subir por grandes paredes verticales sin uso de cuerdas o métodos de protección. También se denomina escalada libre de ataduras. En los últimos años se ha puesto de moda realizarla clandestinamente en los edificios más altos del mundo.

**SPEED FLYING**

Un triángulo azul. En el 'vuelo rápido' hay que lanzarse por una pendiente muy empinada, a gran velocidad y con grandes paracaídas.

Un triángulo azul. Durante la bajada se va combinando el vuelo y el deslizamiento por tierra o nieve, ya sea corriendo o con unos esquís (esta es la modalidad más habitual).

**WINGFLY**

Un triángulo azul. También llamada wingsuit, consiste en dejarse caer desde grandes alturas con un traje-paracaídas que imita el cuerpo de un pájaro. De esta manera, la caída se asemeja a un vuelo a gran velocidad sobre las laderas de la montaña. Es una de las disciplinas más peligrosas que existen y con un alto índice de mortalidad. El aventurero barcelonés Álvaro Bultó murió el año pasado mientras practicaba esta modalidad en los Alpes suizos.