

KILIAN JORNET

«Korrika zoazela lo geratzea ez da zaila, 40 ordu daramatzazunean»

Munduko mendi korrikalaririk onen(etakoa)a da Kilian Jornet i Burgada. Ia 2.000 metrora pasa zuen haurtzaroa, Cap de Rec-eko aterpean (Katalunian) lan egiten baitzuen aitak. Egun, Chamonix-en bizi da, Frantziako Alpeetan, baina errazago aurkituko duzu mendiko eski edo korrika lasterketaren batean parte hartzen. Skyrunning, ultrarunning, txapelketa eta kopa garrantzitsuenak irabazi ditu eta 26 urte bete berritan, *Summits of my life* du azken erronka.

| MIKEL GARCIA IDIAKEZ |

6 URTEREkin bere lehen 4.000koa igo eta 10 urterekin Pirinioak gurutzatu zituen kataluniarrek proiektu berria du buruan, kontinente guztietako gailur altuenak orain arteko abiadura handienera igo eta jaistea, ahalik eta material gutxien eramanaz: Mont Blanc, Elbrus, Matthorn, Akonkagua, McKinley eta amaitzeko, 2015ean, Everest. Azkarrena dela eta mugarik ez duela frogatzen jarraitu nahi du 1,70 metro eta 57 kiloko kirolariak.

Gizakiaren eta mendiaren arteko harreman ahalik eta estuena bilatzen du, besteak beste, *Summits of my life* egitasmoak. Hain proba gogorak egin bitartean gozatu al daiteke naturaz?

Mendia eta natura nire bizitzaren zati oso garrantzitsua dira, beti mendiz inguratuta egon naizelako eta mendiz inguratuta sentitzen naizelako ongien. Eta bai, proba egin bitartean naturaz goza daiteke, nahiz eta gauza guztiek bezala alde onak eta txarrak dituen. Mendiak eman eta kendu egiten dizu eta hori onartu beharra dago, mendian egoteko.

Laguntzarik gabe eta ahalik eta material gutxienarekin igo eta jaitsiko dituzu gailurrak. Zenbaterainoko arriskua hartzen duzu zure abenturetan? Beldurra izan behar al zaio mendiari?

Bai, beldurra eta errespetu handia izan behar zaio, han goian agintzen duena mendia da, ez gu. Beldurrak erakusten dizu non dauden zure mugak eta noraino iritsi zaitezkeen. Horregatik, ona da beldurra izatea eta zure gorputzak eta mendiak berak esaten dizutena entzutea. Zorritzarekin, heriotza oso presente

dago halako abenturetan eta denoi gertu egokitu zaigu nolabait. Zoriontasuna amildegitik banatzen duen marra oso fina da eta jakin behar dugu zein arrisku hartzen ari garen, jakin behar dugu mendian zoriontsu izatea larrutik ordain dezakegula.

Hain zuzen, erantzukizuna norberarena dela esan izan duzu. Arriskutsua dirudi hainbatek zuk egiten duzuna egin nahi izateak...

Bai, oso prestatuta egonagatik mendia beti da arriskutsua eta umil jokatu behar dugu haren aurrean. Konturatu behar gara asko galdu dezakegula eta jarrera horrekin hurbildu behar gara mendira, gure gaitasunak ezagutu behar ditugu, gure gorputzari kasu egin, meteorologia kontuan hartu... Faktore ugari dira aintzat hartu beharrekoak, eta ez dut uste jendeak nik

egiten dudana imitatu behar duenik, horrek dakartzan ondorioak jakin gabe.

Baina erreferentea zara kirolari askorentzat. Erantzukizuna sortzen dizu horrek? Zer saiatzen zara jendeari helarazten?

Bizitza eta mendia ikusteko modu bat eta honek erakutsi

diezagukeena transmititzen saiatzen naiz: umiltasuna, esfortzua, kementa, laguntasuna, pertseberantzia... Mendiak beti zerbait irakasten digula uste dut eta egunero zerbait ikasten joate hori da erronkarik interesgarriena.

Herri lasterketen, mendi korrikaldien eta triatloien booma bizi dugu. Kirol amateurri prostuitu dela uste duzu?

Ez, mendira eta kirola egitera ateratzeko gogoia duen jendea egotea ona da. Ingurunea

“Beldurrak erakusten dizu non dauden zure mugak eta ona da gorputzak eta mendiak esaten dizutena entzutea. Heriotza oso presente dago halako abenturetan”





errespetatzen badugu eta gure artean ere elkarri errespetua badiogu oso interesgarria dela deritzot. Trail running proben helburua ez da errekorrak gainditzea, norberari gustatzen zaiona egiten disfrutatzea eta norberak dituen helburuak betetzeko motibatuta egoitea baizik; hori lortuz gero, berdin dio lehenengo edo azkena iritsi, meritu berdina duela iruditzen zait.

Irakurri dudanez, zure bihotza gai da lauzpabost ordutik mantentzeko 25 urteko korrikalari prestatu baten bihotzak 4-5 minutuz jasaten duen erritmoa. Jaiotzetik ezaugarriak dira ala landutako zerbaiten ondorioa?

Ez dakit, pentsatzen dut genetikarekin zerikusia izango duela, baina ziurrenik eragina du baita ere beti mendian bizi izanak, altitude altuetan, eta txikitatik gurasoen mendian ibiltzera eraman izanak, hori egiteari inoiz ez utzi izanak. Denaren batura dela esango nuke.

Zure liburuan (*Córrer o morir*, katalanez), oso presente dago sufrimendua. Sufritu gabe ez dago benetako ahaleginik?

Nire burua etengabe hobetzeko balio dit sufrimenduak, eta hori da indarbertzen nauena.

Egungo gizartea erosoezia dela eta helburu errazegiak jartzen ditugula uste duzu?

Leku guztietan bezala denetik dago, baina ez dut uste helburu errazak jartzea hobe edo okerragoa denik. Garrantzitsuena helburuak jartzea da, direnak direla, eta horiek lortzeko lan egitea.

“Ez dut uste jendeak nik egiten dudana imitatu behar duenik, horrek dakartzan ondorioak jakin gabe”. Goitik behera eta ezkereskuin: Artic Race 2013 eski lasterketan; jaz, Chamonixen; eta aurtengo Zegama Aizkorri mendi maratoian.

“Nire burua etengabe hobetzeko balio dit sufrimenduak, indarberritu egiten nau. Lortzea kostatzen zaiguna da benetako plazera ematen diguna”



Zer da irabaztea?

Bideaz disfrutatzea, zerbait ikastea, eta ahal bada, ibilbidean zoriontasuna aurkitzea.

Munduko probarik zailenak irabazi dituzu. Dena lortu ostean, zer?

Tira, *Summits of my life* proiektuaren erdia baino ez dut egin, beraz oraindik pare bat urte ditut pentsatzeko [irribarretsu].

Liburuan kontatzen duzu lasterketa batean xede bakarrarekin atera zinela: irabaztea. Ondoren, ordea, aurrean erori zitzaizun beste korrikalari bat (Tarcis) laguntzera gelditu zinen. Trail proben onena da sarri laguntasun kontua dela. Irabaztea garrantzitsua da, baina niri poz handiagoa ematen dit norbaiti lagundu diodala jakiteak. Azkenean horretaz oroituko naiz etorkizunean, eta ez garaipen bat gehiago lortu izanaz.

Korrika ari zarelarik, fisikoak baino gehiago psikologikoak dira zure borroak. Non dago muga? Gaitasun fisikoen eta psikikoen arteko hartu-eman da emaitza. Hankek aurrera egiten ez dutenean, buruak lagun diezazuke gainditzeko, hobetzen eta aurrera egiten. Eta alderantziz, buruak esaten dizunean ezin duzula gehiago, indar fisikoak baliatu behar zara lortzeko. Biak ditut funtsezko, hankak eta burua, eta bietako batek huts egingo balit ezingo nuke ezer egin.

Jaitsieretan hegan zoazela dirudi. Nola lortzen duzu zure gorputza kontrolatzea, halako abiadurak?

Batik bat ariketa kognitiboa da, ikusten duzuna lotzen jakitea erantzunak eta soluzioak aurkitzeko azkartasunarekin, eta hori guztia muskuluetara bideratzea.

Funtsean, emozio bila zabiltza beti...

Lasterketak planifikatzerakoan eta soluzioak bilatzeko orduan oso arrazionala naiz, eta gauzatzerakoan berriz, biziki emozionala.

Ordu asko eta asko pasatzen dituzu korrika, erotzeko modukoa ez al da? Lo geratu izan zara korrika egin bitartean!

«Inspirazioa behar duen sorkuntza da lasterketa»

Korri egitea

“Zergatik egiten dut korrika? Zergatik sortzen dit menpekotasuna lehiak? Ez dakit, uste dut ez dagoela arrazoirik. Aitzakiatzat esan nezake nekatutakoan endorfinak igotzen sentitu nahi ditudala, lasterketa bat irabazteak edo paisaia ederrak ikusteak sortzen didan emozioa sentitzeko beharra daukadala. Esan nezake eragiten didan ongizateagatik egiten dudala korrika, osasunagatik edo arazoetatik deskonektatu ahal izateko. Haurtzaroan erreprimitutako irrikak eza-batzeko izan liteke edo talde baten partaide izateko, zerbaitetan baliotsu sentitzeko. Agian nire patua segitzeko da edo nire beldurrei ihes egiteko. Beharbada, egungo gure bizimoduan galdu dugun ingurune erromantikoa berreskuratzeko egiten dut, edo nire istorio dramatiko eta heroikoa sortzeko, Erdi Aroko edo gerretako kondairen pare, protagonista eta heroia izanik, epika lortzea gero eta zailagoa dirudien mundu batean. Ez, uste dut gustatzen zaidalako baino ez dudala korri egiten, instant bakoitzaz gozatzen dut eta ez dut zergatian pentsatu beharrik”.

“Beharbada, egungo gure bizimoduan galdu dugun ingurune erromantikoa berreskuratzeko egiten dut korrika, edo nire istorio dramatiko eta heroikoa sortzeko”

Atleta ona izatea

“Atleta handia da bere gaitasun genetikoak aprobetxatzeaz gain atzetik lan handia egiten duena, baina atleta bikaina da konplexutasunaren eta desordenaren uretan igeri egiteko gauza dena, itxuraz zaila dena erraz eginez, desordenaren barruan ordena ikusiz. Pertsona sortzaileek desordena bilatzen dute, kontzientziaren mugetatik harago irudikatzen dituzten txoko guztiak arakatu ahal izateko, barrutik eta ingurutik darian indar irrazionalei segika”.

Lasterketa

“Lasterketa, artelanaren modukoa da: teknikaz eta lanaz gain, behar bezala burutzeko inspirazioa behar duen sorkuntza da. Eta iragankorra ere bada, sortu bitartean gozatzen duzulako eta une gorenean, bikaintasuna lortu duen puntuan, betirako desagertzen da eta ezinezkoa izango da lasterketa bera berriz sortzea. Antzeko lasterketak egongo dira, antzeko emozioak biziko ditugu eta antzeko sentsazioak sentituko, baina inoiz ez du forma bera izango, inspirazioak beste forma batzuk arakatzera eramango gaituelako”.

Córrer o morir liburutik hartutako pasarteak.



Bai, erotzeko modukoa da, baina azken finean, nire egunerokoa da, beste batzuek eguna gidatzen edo ordenagailu aurrean ematen duten gisan. Eta lo hartzera iristea ez da horren zaila: ez bazara lo egitera gelditzen, 30-40 ordu korrika daramatzazunean lo geratuko zara ezinbestean, eginahalak eginahala. Begiak ixten joaten zaizkizu eta borroka eginagatik, horri ezin diozu aurre egin. Une horretan irtenbide bakarra

dago: iskin batean gelditu eta lo-kuluxka bota.

Zein aholku emango zenioke motibazioa galdu eta amore eman duenari?

Gustatzen zaionaren alde borroka egiteko. Gauzak ez dira modu errazean eskuratzen eta lortzea kostatzen zaiguna da benetako plazera ematen diguna. ■



GORROTXATEGI



Egile Turroiak

Gorrotxategi Maisuaren Sorkuntza

Gorrotxategi

www.gorrotxategi.com