



PREFACIO

NARIZ AL

VIENTO

EL VIENTO HABÍA DEJADO NOTAR SU PRESENCIA DURANTE TODA LA NOCHE, la pequeña tienda se sacudía su capa de aliento convertido en escarcha con cada ráfaga. Los copos de hielo caían flotando y luego se fundían sobre la única parte de mí que sobresalía del saco de dormir: mi nariz. Cuando me desperté estaba cansado, pero no más que Marko, a quien seguí al amanecer cuando salí de la tienda. Nos pusimos los crampones, nos echamos a la espalda las mochilas de ataque y nos pusimos a escalar metidos en la tormenta.

Todo nuestro mundo conocido estaba debajo de nosotros, invisible pero tirando de nosotros, como la gravedad. Marko escalaba sin detenerse, y deprisa. Yo lo hacía más despacio y erráticamente. No tardé en perderle de vista por encima de mí. La soledad de estar perdido entre mi compañero y mi mundo era aplastante. Aceleré durante un momento y luego tropecé, jadeando, tosiendo y respirando con dificultad. Con solo sus huellas en la nieve (nadie había pasado por allí antes, o ha vuelto a hacerlo desde entonces), y los claros que se abrían de tanto en tanto, durante los que podía ver la chaqueta verde de Marko, la marca de un extraterrestre en el mundo blanco y negro del Himalaya a 7000 metros, la visibilidad era suficiente para que supiera que él estaba allí. Yo podía seguir subiendo, pero no aguantar su ritmo.

Dos horas más tarde nos dimos la vuelta y, tras cinco duros días de escalada, abandonamos nuestra tentativa de cumbre. El objetivo de una vida pasaba a formar parte del polvoriento y abarrotado estante de sueños abandonados.

Había escalado miles de montañas y nunca me había entrenado. Había ganado patrocinios y atención y dinero como escalador. Y nunca me había entrenado. Había subido más deprisa que mis compañeros, logrado primeras ascensiones, escalado durante sesenta horas seguidas por la pared helada más vertical de Norteamérica. Y nunca me había entrenado. Y ahora tenía que darme la vuelta en la montaña más grande, más alta y más dura que hubiera intentado. Porque nunca me había entrenado.

Cuando regresé a casa, encontré una entrenadora y empecé a ejercitarme. Seis meses después estaba enfermo, poniéndome inyecciones intravenosas, con fiebre. Estuve veintiún días sin comer

y pasé de 75 a 61 kilos. Cuando empecé a salir de aquello, Scott Johnston, mi amigo, un ex campeón del mundo de esquí de fondo y compañero de escalada, me llamó para que fuera a su casa y me hizo una hamburguesa.

Sentado frente a mí, dijo: «¿Sabes por qué enfermaste, verdad? tu entrenadora no entiende de escalada; no entiende qué es lo que haces. Te ha sobreentrenado. De mala manera. Tienes que ir añadiendo volumen de entrenamiento de manera gradual».

Así empezaron mis primeras horas de las miles de lecciones que aprendería sobre entrenamiento de resistencia y fisiología, lecciones que acabaron convirtiéndose en nuestro primer libro juntos: *Entrenamiento para el nuevo alpinismo*. No hace falta decir que Scott se convirtió en mi entrenador. Mi forma física floreció. Menos de dos años después, me convertí en alpinista profesional. No tenía otra ocupación. Mi trayectoria como alpinista alcanzó categoría mundial y nunca volví a verme sobreentrenado, enfermo o lesionado. Hasta que en una montaña de Canadá tuve una caída de 30 metros.

Me gusta decir que las únicas personas a quienes no entusiasma el entrenamiento son aquellas que no se han entrenado de manera correcta. Las únicas personas que odian hacer zancadas o fondos de pierna son aquellas que nunca han hecho las suficientes para saber de primera mano lo que se siente en montaña con unas piernas fuertes. Los únicos que odian las carreras y travesías de esquí largas y lentas que desarrollan la capacidad aeróbica son aquellos que nunca han sabido lo que se siente al ascender por una montaña como si nada, con la nariz al viento. Relajado, con deservoltura, moviéndose rápido, volando...

El mundo del *fitness* es un campo minado de vendedores de humo, modas y afirmaciones que son demasiado buenas para ser ciertas y no son sino humo. Mientras me recuperaba de mi caída, sanando docenas de fracturas, unos pulmones perforados y una identidad sacudida, Scott y yo empezamos a tratar de responder la pregunta más frecuente que me hacían como alpinista profesional: «¿cómo te entrenas?» Cuando publicamos *Entrenamiento para el nuevo alpinismo* en 2014, su éxito superó con creces nuestras expectativas. Habíamos calculado que tal vez hubiera suficientes alpinistas para que vendiéramos mil ejemplares. Vendimos cincuenta mil.

Acabamos enterándonos de que estábamos en lo cierto. Nuestro libro no lo compraron cincuenta mil alpinistas. Lo hicieron diez mil, y los otros cuarenta mil ejemplares fueron a parar a manos de corredores de montaña, esquiadores de montaña y competidores en pruebas de esquí-alpinismo que echaban en falta una guía de entrenamiento propia, y pensaron que el alpinismo era lo más cercano. Compraron, tanto en sentido literal como figurado, el enfoque sensato de *Entrenamiento para el nuevo alpinismo*, libro ajeno a modas y que no prometía milagros.

Conocí a Kilian Jornet en las montañas de mi zona a principios del invierno de 2014. Él y Emelie Forsberg estaban allí para esquiar en la famosa nieve polvo de algunos lugares de Colorado. Nos reunimos y les hice de guía en un clásico descenso empinado que hay cerca de Telluride: el corredor de San Joaquín. Foqueamos desde el valle con las primeras luces de diciembre, trepamos por el hombro y antes de mediodía estábamos de vuelta en el valle. En la panadería, comimos panecillos, nuestra primera comida del día, y Kilian me contó lo mucho que había disfrutado con *Entrenamiento*



para el nuevo alpinismo. Le dije lo que nos había sorprendido la respuesta al libro, y que lo hubieran adquirido tantos corredores y esquiadores de montaña.

—Sí —dijo él—. Para nosotros no hay ningún libro como ese.

—¡Deberíamos escribir juntos ese libro! —dije casi gritando, pues esa misma mañana, mientras foqueábamos, Kilian me había hablado sobre sus estudios universitarios en fisiología del ejercicio.

Pero Kilian objetó a mi propuesta:

—Yo no quiero escribir —dijo, y luego se excusó para hacer otra sesión de entrenamiento, consistente en intervalos empinados en la Zona 3.

Conduciendo de vuelta a casa llamé a Scott y nació un plan. Ese junio, en el campamento que hay a 4300 metros en el MacKinley, le comenté a Kilian nuestro progreso con el libro. Dos meses más tarde, en agosto, con un esbozo, un acuerdo de publicación y tras muchos correos electrónicos, Kilian y yo nos volvimos a encontrar, en esta ocasión en Zermatt, Suiza. Hicimos unas cuantas cumbres, nada técnico. Afortunadamente para mí, ese mes de agosto los Alpes estaban cubiertos de nieve fresca. Tenía la imposible tarea de intentar seguir el paso de Kilian en senderos empinados y crestas. Pasamos tres días de lluvia acampados en mi furgoneta, friendo grandes tortas de *rösti* (patatas suizas y queso) y charlando sobre el libro, técnicas de entrenamiento y su valor relativo, errores de entrenamiento, cómo organizar y presentar tanta información, y más cosas. Nuestro único problema fue aparcar la furgoneta en algún lugar que a los suizos les pareciera bien.

Armado con las ideas de Kilian, Scott escribió y escribió, y compartió borradores con nosotros dos. Nuestra red de asesores creció; Luke Nelson y Mike Foote se unieron a nosotros como revisores de confianza. Mientras tanto, nuestro negocio, Uphill Athlete, estaba creciendo, con más visitas a la página, más preguntas, más solicitudes de planes de entrenamiento. Mientras la fecha límite de entrega del libro al editor quedaba aún lejos, era fácil atender desafíos más apremiantes. Cuando se acercó la fecha límite, Scott se sumergió de lleno en escribir, y las conversaciones entre nosotros tres se hicieron más frecuentes. Abordamos las mismas preguntas con las que habíamos tenido que lidiar durante años: ¿cuánto profundizar en fisiología?, ¿cómo enseñar material suficiente para que la gente se pueda entrenar por su cuenta?, ¿cómo abordar complicaciones como la potencia necesaria para un kilómetro vertical y la capacidad aeróbica necesaria para un evento como el Tor des Géants?

El resultado final, plasmado en este libro, es fruto de las experiencias que he adquirido sobre el entrenamiento para el alpinismo, así como los más de treinta años de experiencia de Scott en entrenar deportistas. Todo eso, combinado con observaciones de Kilian y sus años de carreras en montaña y en nieve. Lo que aprendimos al escribir *Entrenamiento para el nuevo alpinismo*, y todo lo que seguimos aprendiendo al escribir sobre planes de entrenamiento, entrenar alpinistas, corredores de esquí-alpinismo y corredores de montaña, está en tus manos. **Entrenamiento para atletas de montaña** es el resultado final de centenares de miles de horas de carreras, entrenamiento y experiencia entrenando a otras personas. Del mismo modo que *Entrenamiento para el nuevo alpinismo* se escribió aplicando metodologías deportivas convencionales al poco convencional deporte de escalar grandes montañas, este libro también se dirige a deportistas que practican modalidades deportivas poco convencionales, pero emplea muchos de los métodos de entrenamiento desarrollados y probados a fondo en los deportes de resistencia habituales.

Este libro es una mezcla de información cuidadosamente seleccionada que tiene el objetivo de permitirte tomar decisiones fundadas usando una probada estructura de conocimientos

bien establecidos. Sabemos que esto funciona porque todo lo que tiene el libro es lo que Scott, Kilian y yo hemos vivido, desde ser deportistas de categoría mundial hasta convertirnos en entrenadores y moderadores de élite en una página web sobre entrenamiento que es una magnífica fuente de información.

El libro también incluye historias de otros deportistas, aparte de Kilian. No caigas en la tentación de igualar el entrenamiento de estos deportistas o de Kilian (en volumen, técnica o la mayor parte del resto de los aspectos de su entrenamiento). En lugar de ello, intenta comprender la teoría que subyace tras lo que cuentan estas personas y las sesiones que describen, y aplica los mismos principios a tu propio nivel. Copiar a ciegas los entrenamientos de deportistas de élite es una mala idea.

Entrenamiento para atletas de montaña va contra las modas pasajeras. Contiene conocimientos sobre el entrenamiento bien fundados que puedes aplicarte a ti mismo y mejorar cada día durante las próximas décadas. La única promesa es la de un trabajo inteligente, duro y consistente. Así que, por favor, lee con atención, toma decisiones coherentes sobre el entrenamiento y sal con la nariz al viento. Disfruta subiendo cuestas.

Nos vemos en las montañas,

Steve House
Ridgway, Colorado
Mayo 2018