

EMELIE FORSBERG

CORRER Y VIVIR

ENCUENTRA LA FUERZA,
EL EQUILIBRIO
Y LA FELICIDAD

FOTOGRAFÍAS:
KILIAN JORNET

geoPlaneta 

EMELIE FORSBERG

CORRER Y VIVIR

ENCUENTRA LA FUERZA, EL EQUILIBRIO Y LA FELICIDAD

FOTOS: KILIAN JORNET

iGracias!

Muchas gracias a mi editora, **Charlotte Gawell**, y a mi revisora, **Malin Bergman**. Durante la redacción del libro, han estado disponibles para intercambiar ideas, reflexionar y, sobre todo, creer en mí. Ha sido un viaje increíble y estoy agradecida por haber tenido la oportunidad de conocer a estas dos fantásticas mujeres. Gracias también a **Kai Ristilä** y a **Sara Orstadius** por lo que hicisteis por el libro.

Gracias también a **Linda Berg** por darle vueltas al concepto de libertad durante una carrera junto a Handölan. Gracias a **Erika Borgström**, **Fanny Borgström** e **Ida Nilsson** porque es muy fácil filosofar sobre la vida con vosotras.

Gracias a mi **hermanita**, a **Lilli-Ann** y a **Bengt**, y a mi querida **abuela materna** por vuestra sabia mirada sobre la vida.

Y, por supuesto, gracias, querido **Kilian**, por tu increíble trabajo con la fotografía, pero sobre todo ¡por la inspiración que me brindas!

Correr y vivir

Encuentra la fuerza, el equilibrio y la felicidad
 Título original: *Sky runner : hitta styrka, balans och glädje i din löpning*

DE LA EDICIÓN EN ESPAÑOL

geoPlaneta
 © Editorial Planeta, S.A., 2019
 Av. Diagonal 662-664. 08034 Barcelona
 info@geoplaneta.com - www.geoplaneta.com
 1ª edición en español: enero del 2019
 © Traducción: Amanda Monjonell Mansten, 2019

Título negociado con Casanovas & Lynch Agencia Literaria, SL, Barcelona

DE LA EDICIÓN ORIGINAL

Publicado por primera vez en Suecia en el 2018 por
 © Gawell Förlag, 2018
 © del texto: Emelie Forsberg, 2018
 © de las fotografías: Kilian Jornet, 2018, excepto pp. 7, 47, 48, 51 © Martin Fryklund, pp. 141, 142, 146/147, 148 © Lyndon Marceau, p. 8/9, 11, 12, 15 © Photo Archive Dolomites Skyrace, p. 65 © Simeon/Istock, p. 66 © Maxim K/Istock, p. 124 © Emelie Forsberg, pp. 156/157 © Daniel Prudek/Shutterstock, p. 167 © V.Apl/Shutterstock

ISBN: 978-84-08-20110-6
 Depósito legal: B. 22.854-2018
 Impresión y encuadernación: Liberdúplex
 Printed in Spain - Impreso en España

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.



SUMARIO

5 CORRER ES LO MÁXIMO

6 PRÓLOGO

8 COMPETICIÓN

La fuerza interior o ese pequeño extra

26 DECISIONES

Lo simple, lo predecible y lo desconocido

44 LIBERTAD

Jugar en serio

62 HACIA ARRIBA

Cuando cuesta

86 CULTIVAR

Preservar y cuidar un interés

112 NATURAL

Energía natural para una vida natural

138 RESPIRACIÓN

Viajar en un plano exterior e interior

156 EL INFINITO

Y todas las posibilidades que te brinda





CAPÍTULO 1

[COMPETICIÓN]

¿La fuerza interior o simplemente ese pequeño extra? Sobre la primera carrera como profesional y sobre correr sin tener la competición como meta. Ejercicios que inspiran y desafían.

[COMPETICIÓN]

— CANAZEI, LOS DOLOMITAS, ITALIA, JULIO DEL 2012 —

Miro el reloj. Son las 08:15. Quedan 45 minutos para la Dolomites Skyrace.

Parece ser una gran carrera, pienso mientras me dirijo a la salida. Cientos de corredores vestidos con coloridas equipaciones. Mis compañeros de equipo del Salomon Team ya han comenzado a calentar. Supongo que yo también debería hacerlo. Empiezo a trotar. Ahí y en ese momento no sé qué me espera ni las puertas que me abrirá esta carrera.





LA SALIDA

Tras el calentamiento hago unos estiramientos y me dirijo a la salida. Casi todas las caras son nuevas, caras que pasados unos años serán tan familiares que algunas competiciones parecerán reuniones de familia. Pero por ahora solo reconozco a unos pocos del equipo Salomon. Les deseo suerte y, sobre todo, ¡que se diviertan! Suena el pistoletazo de salida, ahora esperan casi 2000 metros de desnivel y 13 kilómetros cuesta arriba hasta la cima del Piz Boe. Este verano he entrenado sobre todo en Höga Kusten, en Suecia, además de un viaje a las montañas de la región de Jämtland. Así que mi entrenamiento para carreras cuesta arriba no se corresponde con lo que tengo ante mí.

Me pongo a la altura de Mireia Miró y Kasia Enman, dos chicas que parecen cabras montesas a ritmo rápido. Durante unos pocos kilómetros me mantengo con ellas, controlo su tempo, su ritmo. Pero algo no me cuadra. ¿Debería sentirme así? ¿Debo intentar seguir y controlar a mis contrincantes? No quiero pensar cosas raras, es una carrera y solo quiero centrarme en poner un pie delante del otro. Decido dejar de pensar en lo que hacen los demás, solo puedo influir en lo que hago yo y cómo reparto mis fuerzas.

EL MOVIMIENTO QUE IMPLICA CORRER

Reduzco la velocidad, desaparecen y dejo de pensar. ¡Dios mío, qué alivio! Ahora solo im-

porta poner un pie delante de otro. La respiración. Los movimientos en pos de reducir la resistencia y hacer que cada paso sea lo más ligero posible para minimizar el consumo de energía. El movimiento que implica correr. Todo para poder ir hacia delante y hacia arriba lo más fácil y rápidamente que pueda.

Cuando nos acercamos al primer puesto de hidratación oigo mucho ruido y música. ¡Oh, qué fiesta! Esto se parece a Vasaloppet, la carrera de esquí de fondo de mi país. Aunque más remota, por supuesto. ¿La gente realmente ha subido andando para animarnos? Deben de amar este deporte. ¡Qué maravilloso! ¡A mí también me encanta! Lucho por dejar de pensar tanto. ¡Emelie, ahora no hay que pensar demasiado! Pero no puedo evitar sonreír y agradecer los ánimos. ¡Y todos alientan aún más!

Ya hemos superado una tercera parte de la subida. Tengo ganas de llegar arriba. Quiero ver lo que me espera, la bajada, descubrir cómo va a reaccionar el cuerpo al correr a 3000 metros sobre el nivel del mar después de haber entrenado en Höga Kusten con más oxígeno que aquí, descubrir lo que hay tras la montaña. Es una sensación agradable, como chupar un caramelo: sabes que ese sabor tan rico durará un rato y sin embargo lo masticas con impaciencia, para probar otro lo antes posible. Así es como lo siento. Quiero un nuevo sabor, incluso mejor, y sé que lo habrá. La cima está cerca. Así que disfruto, consigo disfrutar del aquí y del ahora, de la subida, siento trabajar las

El terreno se asemeja a los bosques de casa; el sendero está lleno de raíces resbaladizas, tierra embarrada y rocas pequeñas. Y estamos rodeados de arbustos. La diferencia es grande respecto a la árida cima alpina que acabo de dejar atrás. Y, de repente, voy la primera.

piernas, la respiración funciona, y disfruto de encontrar la armonía en el movimiento.

Segundo puesto de hidratación. Aquí hay más público y mi sonrisa se hace más amplia. ¡Cuánta energía se recibe al ver tanta gente en la montaña! Ahora esperan unos pocos kilómetros campo a través, un tramo plano y largo antes de la última y empinada subida hasta la cumbre. Empiezo a notar la altura y en el último trecho escarpado tengo que usar los brazos y las piernas, todo el cuerpo en un movimiento simbiótico, para encontrar la manera más eficiente y rápida de subir, una mezcla entre correr y escalar.

TIEMPO A MEDIA CARRERA

La cima se acerca, o más bien yo me estoy acercando a la cima. Miro asombrada a mi alrededor. ¡Qué vistas! Aquí también hay una gran multitud esperando y de nuevo sonrío y agradezco el apoyo. Me tomo un gel y un poco de agua y me preparo mentalmente para la bajada. Me informan del tiempo con respecto a las compañeras que van por delante: voy 2 minutos por detrás de Kasie y 3 minutos por detrás de Mireia.

La bajada comienza con un corredor empinado y estrecho con una cadena a la que agarrarse. ¡Me encanta este terreno! Ahora voy rápido. El contraste con la dura subida es grande, y me encantan los contrastes. Enriquecen nuestras vidas, y correr en particular. Adelanto a varios hombres que iban por delante. Ahora estoy en mi terreno. Todo fluye, sé con exactitud cómo se mueve mi cuerpo en este terreno. Después del corredor empieza un sendero técnico con piedras sueltas. Incluso aquí voy rápido. El terreno me recuerda a las playas de guijarros de casa, aunque mucho más empinado.

En este terreno hay que moverse rápido y ligero para fluir con la velocidad. Después del terreno de guijarros me espera otra pendiente



y luego un descenso de 1400 metros hasta la llegada.

A SU ALTURA

Justo cuando comienza este tramo y el terreno es llano, rocoso y abierto, alcanzo a Mireia. “¡Hola, Mireia! ¡Venga, vamos! ¡Esto es divertidísimo!” Corremos un rato juntas y parece un juego. Como si voláramos. Continúo a mi propio ritmo y enseguida alcanzo a Kasie. ¡Qué divertido encontrarme con ellas y cuánta energía me da alcanzarlas!

Ahora ya hemos descendido del terreno alpino rocoso y nos adentramos en el bosque. El terreno se asemeja a los bosques de casa; el sendero está lleno de raíces resbaladizas, tierra embarrada y rocas pequeñas. Y estamos rodeados de arbustos. La diferencia es grande



respecto a la árida cima alpina que acabo de dejar atrás. Y, de repente, voy la primera en categoría femenina.

No quiero ni soñar en que pueda ganar. ¿Yo? ¿Ganar? De nuevo tengo que luchar para dejar de pensar. El cuerpo comienza a notar los 1600 metros de descenso y sé que necesito concentración para que mis piernas puedan flotar sobre las raíces y las piedras. Cuanto más cortos y técnicos son los senderos, más concentración se necesita. Pero en competiciones más largas es vital liberar la concentración en algunas pendientes para ahorrar energía.

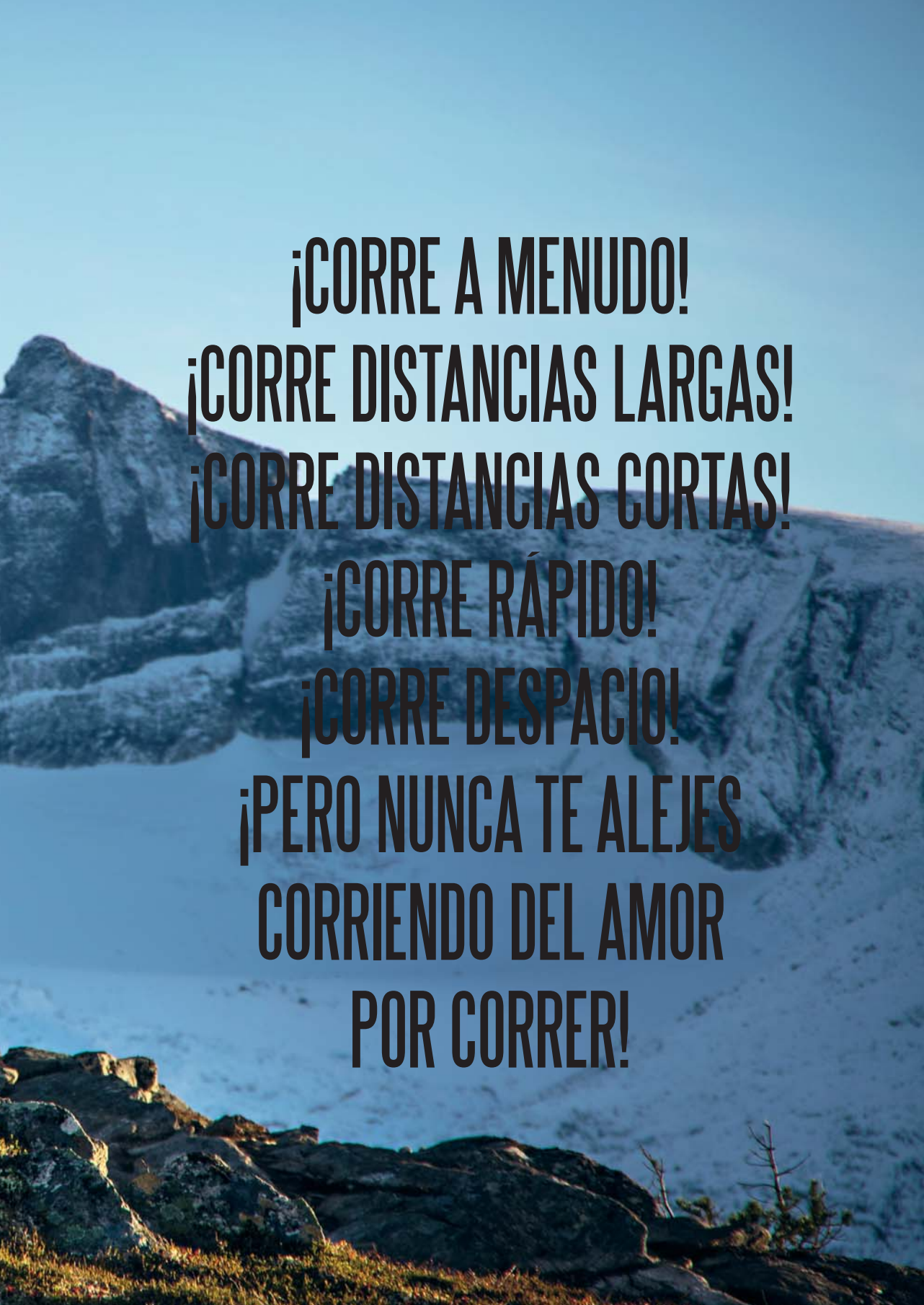
Entonces alcanzo el camino de grava que sé que enseguida se convertirá en carretera asfaltada hasta la meta.

A pesar de que las piernas están cansadas, es una maravilla llegar a una superficie plana,

poder aumentar la velocidad. La única resistencia es mi respiración. ¡Qué libertad! Desde la alta cima con vistas infinitas hasta el pueblo de Canazei en menos de una hora. ¡El cuerpo es una creación maravillosa!

Bueno, Emelie, ahora concéntrate, solo piensa en el ahora, no más pensamientos. Cuanto más cerca estoy, más alto oigo el júbilo del público y medio kilómetro antes de la línea de meta ya hay gente animando a lo largo de la carretera. “Dai, dai! Bravo!” Cuánto ánimo. Qué adrenalina. Puedo esprintar el último kilómetro hasta la meta y cuando veo la alfombra roja ante mí, siento cómo floto. ¡Vaya día! Levanto los brazos y entro en primera posición femenina. También entro corriendo en un nuevo capítulo de mi vida: mi vida como atleta profesional de montaña. ▲▲



A scenic mountain landscape with a lake and rocky foreground. The text is overlaid on the image.

**¡CORRE A MENUDO!
¡CORRE DISTANCIAS LARGAS!
¡CORRE DISTANCIAS CORTAS!
¡CORRE RÁPIDO!
¡CORRE DESPACIO!
¡PERO NUNCA TE ALEJES
CORRIENDO DEL AMOR
POR CORRER!**