



LA ENTREVISTA
por Gerardo Riquelme
@gerardtribune

Johannes Klæbo (Oslo, 1996) ha entrado a formar parte de la galería de MARCA Leyenda. El número 98, el segundo de los deportes de nieve tras Alberto Tomba. Es un deportista único. El mejor de los Juegos Olímpicos de invierno con 11 oros. Sólo Michael Phelps en el cómputo global tiene más que el esquiador de fondo noruego. Fue una noche de relieve.

Pregunta. Ha entrado a formar parte de una galería que comenzó con Michael Jordan en 1997 y con grandes deportistas como Muhammad Ali, Roger Federer, Djokovic, Simone Biles, Nadal, Messi, Ronaldo. Tras unirse a ellos, ¿cómo se siente?
Respuesta. Es bastante genial estar en el mismo tipo de lista que esos chicos. Algunos de ellos han sido mis referentes cuando era más joven, los admiraba, y también he seguido mucho sus carreras, ha sido impresionante verles. Así que poder estar en esa misma lista es un gran privilegio y algo con lo que ni siquiera había soñado. Es realmente genial.

P. Ganó seis medallas en los últimos Juegos Olímpicos. ¿Cómo de agotado terminó?

R. Estaba realmente agotado. Creo que fueron dos semanas brutales en cuanto a preparación mental para cada carrera, y cuando terminabas una, siempre tenías que pensar en la siguiente y empezar a prepararte. Fue muy, muy duro, pero al final mereció la pena todo el estrés mental, y poder hacerlo en Italia fue una experiencia increíble.

P. La última fue especialmente dura, porque se le vio agotado. ¿Quizás estaba un poco enfermo?

R. Sí, es cierto. ¿Cómo fue la última carrera? Muy dura. Dos días antes tuvimos el sprint por equipos, y me desperté después de eso sintiéndome un poco mal de garganta, así que estuve tosiendo mucho el día y la noche antes de la carrera. No estaba seguro de cómo estaría físicamente, pero normalmente mi frecuencia cardíaca máxima es 193, y en los 50 km del



JOHANNES KLAEBO

“ES ALGO CON LO QUE NI SIQUIERA HABÍA SOÑADO”

El MARCA Leyenda más septentrional de todos los otorgados en la historia comparte con este periódico sus reflexiones sobre el rotundo éxito de Milán-Cortina y su futuro.

último día de los Juegos llegué a 196. Mucho más que mi máximo. Fue una carrera durísima, y creo que mis compañeros también impusieron un ritmo muy alto desde el principio, lo que lo hizo aún más difícil. Pero al final era algo que realmente quería conseguir, y probablemente es la carrera en la

que más he pensado. Estaba muy motivado para lograrlo, y cuando ocurrió fue un gran alivio y pura felicidad.

P. ¿Podría hablar de su preparación? Porque pasó muchos meses como un monje, encerrado en casa sin nadie. ¿Cómo se siente en esos momentos?

Es muy duro aguantar todo ese tiempo así.

R. Sí, a veces fue duro, especialmente los meses entre diciembre y los Juegos Olímpicos, un período en el que básicamente no vi a nadie. Hice las carreras y luego volví a mi cueva, básicamente. Fue una vida solitaria, pero por otro lado me acompañó un buen

amigo mío, Emil (Iversen), que quedó tercero en los 50 km en los Juegos. Estaba conmigo la mayor parte del tiempo, y también tenía a mi padre, que me acompañaba, cocinaba toda la comida y nos llevaba de aquí para allá a los entrenamientos. Sí, a veces es una vida solitaria, pero cuando ves los resultados

y terminas los Juegos habiéndolo hecho bien, al final merece la pena.

P. No todo el mundo le conoce, pero muchos de los que no, han visto el vídeo de TikTok subiendo una colina con los esquís a 18,4 km/h. ¿Cómo lo hizo? ¿Cómo subió a esa velocidad esa rampa?

R. Sí, es mucha preparación, mucho entrenamiento, pero es algo en lo que hemos trabajado juntos con mi abuelo durante mucho tiempo, y creo que la cuesta de los Juegos



Pr: Diaria
Tirada: 58.700
Dif: 38.045

Secc: FUTBOL Valor: 49.862,75 € Area (cm2): 879,6 Ocupac: 98,05 % Doc: 2/2 Autor: LA ENTREVISTA por Gerardo Riquelme @gera Num. Lec: 940000



Olímpicos era perfecta. Ya era hora de conseguirlo y fue una experiencia increíble. Hemos trabajado mucho en la técnica y también en la resistencia, para mantener esa alta velocidad durante toda la subida. Mucha gente vio esa cuesta y me vio correr sobre esquís.

P. ¿Qué recuerda de su infancia?

R. Creo que tuve una buena infancia. Jugaba mucho al fútbol, y de pequeño mi sueño era ser futbolista más que esquiador de fondo, pero cuando tenía 16 años decidí centrarme más en el esquí. Tomé esa decisión de ir hacia el esquí en lugar del fútbol, pero diría que tuve una infancia muy buena. Teníamos un buen club local donde entrenábamos. Éramos un grupo grande de niños entrenando juntos, y tuve la suerte de tener a mi abuelo

conmigo todo el tiempo, que ha sido mi entrenador desde los 15 años y lo sigue siendo hoy, así que es muy bonito ver lo que ha logrado como abuelo y también como entrenador. Ha tenido un impacto enorme en mi carrera.

P. ¿Qué consejo le dio para llegar a la cima?

R. Me ha dado muchos, pero también me ha enseñado valores con la forma en que vive su vida, y eso es lo que creo que ha tenido el mayor impacto. Tiene muy buenos consejos sobre el entrenamiento, la técnica y todo eso, pero lo que más he aprendido son los valores y lo que le importa en la vida. Tiene una familia bonita a su alrededor y siempre me ha llevado a pescar, a esquiar, a cazar, todas esas cosas que hoy me encantan, así que creo que los valores son más importantes que los consejos en sí.

P. ¿Qué le dijo cuando cruzó la última meta?

R. No es un hombre de muchas palabras, pero estaba completamente en shock, y muy, muy orgulloso. Creo que sabía que éramos capaces de hacerlo, porque lo habíamos hecho el año anterior en el Campeonato del Mundo, pero en los Juegos Olímpicos es otro nivel, otro escenario, así que cuando lo logramos una vez más, estaba tan orgulloso que casi no podía hablar. Solo lágrimas. Fue increíble.

P. Hay una relación especial en su equipo, porque sus compañeros son sus amigos pero al mismo tiempo sus rivales, dado que Noruega es el país más fuerte del mundo en esquí de fondo. ¿Cómo gestiona eso?

R. Creo que esa es precisamente la belleza de nuestro deporte. Tengo muchos amigos de otras naciones también, pero como dices, alguno de mis mayores competidores es de mi propio país y entrenamos juntos. Creo que hemos encontrado un muy buen equilibrio: darlo todo en los entrenamientos, y cuando llega la competición, es cada uno contra todos, y ya vemos quién es el más fuerte. Pero fuera del entrenamiento y las carreras, somos muy buenos amigos, lo cual es genial.

P. ¿Cómo maneja la presión? ¿Le gusta, o es humano como cualquier otro y se pone muy nervioso a veces?

R. Diría que me gusta la presión. Siento que me da un plus, me activa tener ese tipo de presión. Cuando la tengo, siempre es doloroso de alguna manera. Solo quieres liberarte de ella y disfrutar más, pero cuando miro atrás, siempre agradezco haber tenido esa presión, y creo que prefiero tenerla a no tenerla. Significa que te has puesto en una buena posición si tienes ese tipo de presión, y eso es lo que intento hacer: usarla como ventaja.

P. En cuanto al ranking olímpico, es el número dos después de Michael Phelps. ¿Hasta qué punto imagina que podría acercarse a él?

R. Bueno, primero de todo, está bien ser el número dos. Es un logro increíble y algo de lo que estoy muy orgulloso, pero

Phelps está muy lejos en lo alto. Creo que tiene 12 más que yo, lo que significa que necesitaría ganar seis oros en los dos próximos Juegos para igualarle. Será difícil, pero tampoco está mal ser el segundo de esa lista. Es un logro que recordaré para siempre. El plan es hacer otro en cuatro años, así que veremos si podemos acercarnos un poco más.

P. El objetivo de seis oros que ha logrado dos veces, una en el Campeonato del Mundo y otra en los Juegos Olímpicos, ¿lo mantendrá en las próximas temporadas, o necesita parar y luego volver?

R. No lo sé. Han sido dos años increíbles. El año que viene tenemos el Campeonato del Mundo en Falun,



que está en Suecia, nuestro país vecino, y he escuchado que es increíble ganar en casa del rival. Ese es el objetivo ahora para la primera parte, y ya veremos cómo van las cosas año a año, pero como dije, el objetivo es tener otro en cuatro años, que será en Francia, y veremos cuánto nos podemos acercar.

P. ¿Cómo son sus entrenamientos? No solo en la nieve, sino en verano, porque he leído que su entrenamiento en verano es una locura, ¿no?

R. Sí, hay mucho entrenamiento en verano. La mayor parte del entrenamiento de la temporada se hace en el verano y el otoño. Es mucho esquí de rodillos. Lo hacemos con los bastones, y eso es lo que ocupa la mayoría de los entrenamientos en verano.

P. ¿Cuál es el día más loco que ha tenido en cuanto a entrenamiento? Algo que la gente no pueda creer si lo escucha.



Fueron dos semanas brutales en los Juegos, pero mereció la pena"

"Soy afortunado por tener a mi abuelo, ha tenido un gran impacto en mi carrera"

"Quiero ser recordado como alguien que hizo lo posible por ser el mejor posible"

"El secreto del éxito noruego es que deja a los niños que experimenten"

R. Los peores días tengo como siete u ocho horas de entrenamiento en una sola sesión. Son días muy largos, pero merece la pena al final.

P. ¿Por qué Noruega es tan fuerte en el deporte? No solo en esquí de fondo, sino en el deporte en general.

R. Creo que es la cultura. Tiene que ver con cómo está construida esa cultura y cómo dejamos que los niños prueben distintos deportes. Muchos padres se ofrecen como voluntarios para ser entrenadores y simplemente ayudar a los niños a divertirse. Y creo que divertirse es el secreto en Noruega para mejorar poco a poco. Por eso somos tan buenos en tantos deportes diferentes.

Los padres tienen un impacto enorme, pero también la cultura de dejar a los niños probar todos los deportes que quieran. Queremos que los niños practiquen deporte el mayor tiempo posible. No tenemos competiciones hasta los 10, 11 ó 12 años, así que los primeros años son siempre sin clasificaciones ni resultados, solo para que los niños sigan en el deporte más tiempo. Y también creo que ahora mola ser deportista. La gente tiene distintos referentes: puede ser el fútbol, el esquí, el golf, el tenis, lo que sea. Tenemos grandes atletas noruegos ahí fuera, y los niños tienen modelos a los que admirar, lo que hace que sea guay ser deportista. Eso hace que los niños, en lugar de estar en la calle, estén en el campo de fútbol, en bici, corriendo o esquiando simplemente porque quieren ser atletas. Creo que eso tiene un impacto enorme.

P. ¿Sigue a algún deportista español?

R. Sí. Como dije, soy aficionado al fútbol. Un amigo mío juega en el Atlético de Madrid (Sorloth), así que me gusta seguirle. De hecho estuve viendo el partido del Atlético de Madrid contra el Barcelona en Madrid, en el partido de Champions League en casa. Así que sí, me gusta ver el fútbol. Hay muchos buenos futbolistas, y también veo tenis, así que está genial.

P. ¿Cómo quiere ser recordado?

R. Creo que solo quiero ser recordado como un deportista que hizo todo lo posible para ser el mejor que podía ser, pero también como alguien con los pies en la tierra. Solo quiero ser yo mismo: cuidar a las personas que quiero y ser buena persona. Siento que eso siempre ha sido importante para mí y eso es también por lo que me gustaría ser recordado. ●