

<b>Zeitschrift:</b>	Panorama suizo : revista para los Suizos en el extranjero
<b>Herausgeber:</b>	Organización de los Suizos en el extranjero
<b>Band:</b>	46 (2019)
<b>Heft:</b>	1
 <b>Artikel:</b>	Julien Wanders : correr a la africana para batir récords mundiales
<b>Autor:</b>	Herzog, Stéphane
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-908272">https://doi.org/10.5169/seals-908272</a>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Julien Wanders: correr a la africana para batir récords mundiales

Tras conseguir el récord europeo de los 10 kilómetros en Durban, en octubre de 2018, el ginebrino Julien Wanders ha llegado a ser uno de los corredores de fondo más rápidos del mundo. Su patria adoptiva es Kenia, un país de corredores donde lleva un estilo de vida muy austero.

STÉPHANE HERZOG

Procedente de una familia de clase media de Ginebra, Julien Wanders descubrió su pasión a temprana edad. "Siempre quise ser uno de los mejores en tenis, fútbol y atletismo", explica en una conversación telefónica desde el pequeño pueblo keniano de Iten, donde ya lleva cuatro años entrenando. En su juventud, Julien progresó rápidamente como corredor y por ello se decidió por este deporte, según él, "sencillo". "Lo que más me impresionó de Julien fue esa visión clara y ambiciosa que manifestó cuando apenas tenía 15 años de edad: quería ascender al Olimpo de los deportes y se notaba que lo decía en serio", recuerda su entrenador Marco Jäger, quien desde hace ocho años le acompaña como un miembro de la familia.

Desde que Julien Wanders estableciera un nuevo récord europeo el 14 de octubre de 2018 en una carrera por carretera de 10 kilómetros, ha estado presente en los medios de comunicación. Con un tiempo de 27:32 minutos, el joven de 22 años batió el récord del año 1984 y llegó segundo a la línea de meta. Sólo el subcampeón, Joshua Cheptegei, de Uganda, fue más rápido en 10 kilómetros y con su carrera lo animó a conseguir este excepcional resultado. "Es posible que en unos años intente ganarle", opina el ginebrino, quien subraya la importancia de la experiencia y ex-

plica que "no tiene sentido precipitar las cosas".

### Optando por un estilo de vida sencillo

Además de por sus récords, Julien Wanders resulta fascinante por su forma original y ascética de concebir la carrera: una actitud con la que ha encontrado el hogar perfecto en Iten, la meca de las carreras de África, a 2 400 metros sobre el nivel del mar. La idea fundamental era entrenar con y "contra" los corredores de África oriental, que tienen el monopolio de los récords mundiales. La segunda idea clave consistía en vivir en un entorno sencillo que favoreciese el rendimiento. "Me encanta tener agua corriente y electricidad! Aquí uno valora las cosas básicas, y eso es algo que favorece el entrenamiento. Sólo se aprende a luchar en condiciones difíciles. Algunos de los kenianos que han tenido éxito corriendo y han ganado millones, regresan a su aldea de vez en cuando para volver a sentir esta vida sencilla. Un corredor no está hecho para tener una vida de lujo".

Iten ejerce una atracción mágica sobre los atletas procedentes de África y de Occidente y dispone de unas condiciones perfectas para correr, confirma Jäger. El entrenador sigue los avances de su pupilo a través de conversaciones telefónicas y de videos. Ello le permite analizar su



forma de correr, incluso desde la distancia. "Los corredores entranan todo el tiempo a gran altura. El clima es agradable y las temperaturas oscilan entre los 15 y los 25 grados. Hay una estación lluviosa, pero nunca nieva. Además, Julien está rodeado de un grupo de corredores profesionales kenianos que se ganan la vida corriendo", resume el entrenador suizo. Pero admite que siempre piensa en lo que podría no funcionar en la patria adoptiva de Wanders; en particular le preocupan la calidad de la asistencia médica que podría recibir en caso de lesión, así como la inestabilidad política del país.

### Correr para sobrevivir

En Iten, Julien Wanders se ha envuelto en un capullo de austerioridad que favorece el rendimiento. Comparte su vida con una keniana y algunos de sus compañeros de carrera se han convertido en sus amigos. Pero nunca olvida su procedencia: "Venimos de mundos diferentes. Sé que

poseo más que ellos y ellos me lo recuerdan. Pero vivo como ellos e intento ser de ayuda en el tránscurso de mi programa de entrenamiento". El suizo invita regularmente a corredores kenianos a Europa para que participen en carreras y ganen algo de dinero, por ejemplo, en la Escalade de Ginebra, en la que Wanders participa desde que tenía cinco años y que ganó en 2017 y 2018.

La actitud de los africanos hacia el correr es diferente a la de los atletas occidentales. "Los corredores no se ponen ningún límite mental en cuestiones de tiempo. Corren sin pulsómetro y por eso llegan más lejos. Su forma de correr es instintiva. No necesitan aparatos y así es como entienden a su cuerpo. En Europa, donde se tiene de todo, a veces pensamos demasiado". El ginebrino no cree en la superioridad innata de los africanos para correr: "Aquél que crea eso ya ha perdido antes de empezar, porque contra los genes no hay nada que hacer. Para el corredor de fondo, el entrenamiento es lo más importante. Y

se puede llegar muy lejos, aunque quizás no se esté especialmente dotado en cuestión de genética. Creo en la adaptabilidad del cuerpo".

### Un deportista que se recupera pronto y realiza grandes progresos

Por eso, Marco Jäger puede organizar sesiones de entrenamiento exigentes para su pupilo. "El éxito es una combinación de talento y trabajo duro. El entrenador exige cierto esfuerzo para estimular al atleta. La calidad del rendimiento del atleta se refleja en la forma en que ejecuta este esfuerzo". Así fue como se evidenció que Julien Wanders se recupera pronto y progresiona incansablemente, para satisfacción de su entrenador. El resto depende de la fortaleza mental. "La pasión por el deporte y el hecho de que disfrute corriendo es algo que da fuerzas a Julien. Son requisitos indispensables para deportistas de alto nivel. Además, no se pone límites y llega lo más lejos posible". Este suizo de talento excepcional se ha fijado

El ginebrino Julien Wanders frente a su modesto hogar en la localidad keniana de Iten.  
Fotografía: Jürg Würz, Fit-for-life

metas ambiciosas: espera ganar una medalla en el Campeonato Mundial de Atletismo de 2019 en Qatar y en los Juegos Olímpicos de 2020 en Tokio. Pero el deporte de competición es una tarea de toda una vida y no se define por uno o dos éxitos aislados. "¿Campeón olímpico? ¿Por qué no? Pero esto es demasiado restrictivo, porque una medalla así depende de una única carrera, de un solo día", objeta Jäger, quien se retiró del deporte de alto nivel a la edad de 21 años. "Cuando corro, intento estar presente en el momento", explica Wanders, que también medita con regularidad. "Puedo pensar en la meta, pero nunca en la distancia que me queda por recorrer."

### Acostarse temprano y levantarse temprano

Los días de Julien Wanders en la meseta de Kenia siguen siempre el mismo ritmo: el día comienza a las 5:30 horas y termina sobre las 20:30. Las veladas son cortas y Julien ha renunciado por completo a las salidas y al alcohol. El entrenador, Marco Jäger, planifica cada semana carreras de entrenamiento, musculación, entrenamiento de flexibilidad y días de descanso, en los que el corredor de fondo hace un poco de ciclismo.

El joven suizo cuenta con el asesoramiento de un equipo multidisciplinar. En Ginebra dispone de un terapeuta especializado en biomecánica, de un médico, un psicólogo y un nutricionista. En Kenia cuenta con varios masajistas y un fisioterapeuta. El ginebrino, cuyos recientes éxitos han atraído la atención de distintos patrocinadores, cuenta con el apoyo de diversas estructuras suizas y de un manager internacional.

Julien Wanders en entrevista con el periodista deportivo Jürg Würz: [www.ogy.de/wanders](http://www.ogy.de/wanders)