Runner's World, 27/04/20

Kilian Jornet entrenó cinco días sin comer hasta desmayarse para explorar sus límites

El mejor corredor de montaña del mundo puso en práctica un peligroso experimento cuando tenía 17 años. "Ahora sé que no es un problema perder un avituallamiento, y que si estoy sin comer 24 horas no pasa nada", explica Jornet.



AFP ContributorGetty Images

Prepararse físicamente para un ultra trail no es nada sencillo, e incluso ni para el mejor corredor de montaña del mundo, el mismísimo **Kilian Jornet**. Y así lo ha contado a través de sus redes sociales cuando experimentó con uno de los **entrenamientos** que le ayudó a conocer sus limitaciones y establecer un margen de seguridad cuando empezó a disputar grandes distancias, y con el que acabó tirando por los suelos, literalmente.

"La llamo Hell (Infierno en inglés), exploración holística de las propias limitaciones con el propósito de aprender", empezaba explicando el corredor. "Es un concepto muy simple de explicar, pero más difícil de poner en práctica. Debemos aislar un elemento de nuestra práctica y en un entorno seguro (punto importante) llevarlo a su límite. El objetivo es conocer nuestras limitaciones

como individuos para poder poner un margen de seguridad razonable cuando estamos en una actividad real".

Sin comer durante 5 días

Pues bien, Kilian puso en práctica este **entrenamiento** mientras estudiaba en la **Universidad de Font Romeu** con apenas 17 años. "Cuando estaba en la Universidad en Font Romeu y empecé a correr ultradistancia, me preocupaba la posibilidad de perder un avituallamiento, o no poder comer en competición", cuenta. "Así que dejé de comer y seguí entrenando como hacía normalmente, entre unas tres o cuatro horas al día".

Al segundo día, Kilian Jornet ya había comenzado a extraer conclusiones de este experimental entrenamiento que estaba haciendo: "La potencia y la velocidad descendieron drásticamente, pero no la resistencia", confiesa. "Al quinto día, me desmayé, aunque cerca de casa (informé de mi ubicación para que me pudieran encontrar si no me despertaba) y empecé a comer de nuevo".

Finalmente, la conclusión que encontró **Kilian Jornet** en este **entrenamiento** fue lo sorprendente que llega a ser el cuerpo humano y hasta dónde puede llegar. "Ahora sé que no es un problema perder un avituallamiento, y que si estoy sin comer 24 horas no pasa nada".

Esta publicación ha tenido tanta repercusión entre sus seguidores y compañeros de competición, que ha recibido multitud de comentarios queriendo saber más sobre este **entrenamiento**. Como ha sido el caso del británico Ricky Lightfoot le ha preguntado si también dejó de hidratarse, a lo que **Kilian Jornet** respondía que solamente bebía agua y que llegó a perder entre 5 o 6 kilos durante esos días. O el español **Jan Margarit** que le ha confesado que había intentado hacer el mismo entrenamiento pero que solamente llegó a un día y medio. E incluso el triatleta alemán Jan Frodeno que le ha escrito: "Es una locura, pero por eso eres el mejor".