Runner’s World, 22/05/20

Kilian Jornet entrena ahora en una pista de atletismo...y corre rápido

El esquiador y corredor de trail se propuso en este 2020 correr en ruta y aunque las circunstancias lo dificultan, de momento entrena sobre tartán, donde explica que nunca pensaba que lo haría, con varias series de 400 a 62s y de 200 a 30s.



Daniel PettyGetty Images

"Solo hace dos años habría dicho con sincera convicción que jamás correría en ruta o pista. Pienso (y todavía lo hago) que correr para mi es moverse entre o en las montañas, una forma de trasportarme muy simple y divertida en la que los objetivos reales son las actividades montañosas. Pero me quedé con lo de "nunca digas nunca" y aquí estoy no sólo corriendo en pista sino en bucles cortos que no me llevan a ninguna parte. Y no diría que es divertido, pero el desafío de luchar algo en lo que soy malo es un sentimiento gratificante", cuenta Kilian Jornet en su última publicación de Instagram. Y junto al texto, un vídeo dónde la leyenda del trail running y el esquí corre en una pista de atletismo en la que está sólo.

This content is imported from Instagram. You may be able to find the same content in another format, or you may be able to find more information, at their web site.

Publicidad - Sigue leyendo debajo

Jornet no sólo corre en llano y tartán, sino que lo hace rápido. En sus comentarios explicó el entrenamiento. Tras calentar con 10 aceleraciones

cuesta arriba de 15 segundos, ya sobre la pista repitió 10 series de 400 metros entre 64 y 62 segundos, 5 de 200m a 30 segundos y 2 de 100 metros a 15 segundos con un minuto de recuperación entre cada una. Y eso teniendo en cuenta que en los últimos dos meses tampoco ha podido ejercitarse de un modo normal.

No es la primera vez que Jornet sorprende en este aspecto. Fuera de la pista, pero en un terreno bastante llano, el año pasado antes de correr la Zegama-Aizkorri ya sorprendió con tres series de 5.000m a 14:58, 15:20 y 15:14 recuperando entre cada uno con un kilómetro a 4 minutos, y eso tras esquiar con 4.000m de desnivel positivo esa misma mañana.

This content is imported from {embed-name}. You may be able to find the same content in another format, or you may be able to find more information, at their web site.

Conocer los límites en diferentes disciplinas

Aunque no parece que Jornet esté dispuesto a correr en pista, sí ha expresado sus deseos por desafiarse en la ruta en este 2020, pudiendo llegar a correr en maratón. "La forma en la que está pensado el deporte es la especialización. Eres el mejor en los 100m lisos o en maratón o en dificultad de escalada, pero eso te aporta conocer los límites en una cosa muy concreta. Creo que lo interesante es conocer quiénes somos en distintas zonas. Siempre había dicho que nunca iba a correr en asfalto, que es algo que nunca me ha gustado, y este año me he motivado para hacer eso, conocerme en algo en lo que soy muy malo", le explicó el miércoles a nuestros compañeros de **Esquire**.

Eso sí, la incertidumbre sobre si habrá maratones o pruebas de ruta este año ponen ese debut en cuarentena. "Quizá es el momento de pensar que en 2020 no vamos a poder viajar y buscar motivaciones cerca de casa. Si miramos los mapas siempre hay cosas bonitas que hacer. El año que viene sí me gustaría intentar volver al Himalaya o a Pakistán", explicó. De momento, cerca de su casa en Noruega lo que ha encontrado es una pista azul en la que correr rápido.