Carreras por montaña, 08/06/20

Kilian Jornet sigue mejorando en asfalto: 10K a 3’03”

El astro del trail running participó en el desafío MA RA TH ON recorriendo (por partida doble) 10,64 km en 32’25” para completar los 42 km por relevos.



Kilian Jornet en Pikes Peak Marathon 2019, que ganó Philipp Reiter

Como es bien sabido, desde el año pasado Kilian Jornet está coqueteando con el asfalto. Lo que empezó como un método de entrenamiento para las secciones llanas del trailrunning y con carreras locales por diversión se ha convertido ahora en su principal objetivo atlético: **buscar el máximo rendimiento en pruebas de fondo**.

de hecho, en una temporada en la que su único dorsal previsto en el trail era Pikes Peak -a la que posíblemente no acuda tras el cambio de formato de la Golden Trail World Series– ha anunciado en varias entrevistas **su intención de participar en algún medio maratón o maratón a finales de temporada**.

Con unas condiciones físicas excepcionales, el trabajo del corredor y esquiador de montaña en los últimos meses, en los que además ha visto lastradas sus salidas a la montaña por la crisis sanitaria del coronavirus, ha sido la

adaptación a correr sin desnivel y sobre la dura superficie. **Además de en la cinta, también le hemos visto en el tartán de la pista de atletismo, realizando series explosivas** con repeticiones de 400 m (entre 1'02" y 1'04"), de 200 m (en 30") y de 100 m (en 15"). Un año antes había compartido una sesión con tres series de 5.000 en torno a los 15'.

"Hace solo 2 años dije con sincera convicción que nunca correría en ruta/plano. Pensé (y sigo pensando) que correr para mí es una herramienta para moverse entre las montañas, un medio de transporte muy simple y divertido que significa los objetivos reales de las actividades en la montaña. Pero me quedé atrapado en eso de «nunca digas nunca» y aquí estoy no solo corriendo plano sino haciéndolo en bucles cortos que no me transportan a ninguna parte. **Y no diría que es divertido, pero desafiar la lucha de algo en lo que soy malo es una especie de sentimiento gratificante**", apuntaba en una publicación en redes.

MA RA TH ON

Y el resultado está siendo tan interesante como se podía prever, tal y como demostró ayer en el desafío MA RA TH ON, organizado por el NN Running Team X Maurten, que contó con más de 100.000 participantes y la colaboración de algunas de las mayores estrellas internacionales del atletismo como Kipchoge, Bekele, Kanworor o Cheptegei. **La idea consistía en completar 42 km en cuatro relevos de 10,5 km (cada uno en un lugar) en el menor tiempo posible**.

Como curiosidad, comentar que cuando Jornet subió su actividad se dio cuenta de que le faltaba un metro, los dígitos reflejaban 10,49 km, y **decidió repetir el bucle registrando en este segundo intento 32 minutos y 25 segundos (3'03"/km) en 10,64 km** (con 41 m positivos), que le concedió la 26ª posición en la general. Otros datos que refleja su Strava son el km más rápido a 2'56" y una cadencia media de 187 pasos por minuto.

Sus compañeros de equipo David Nilssons, Mustafa Mohamed y el subcampeón del mundo WMRA 2019 Francesco Puppi firmaron tiempos similares, sumando **un tiempo total de 2 horas, 8 minutos y 38 segundos**.

Según la clasificación publicada, los atletas más rápidos en este reto fueron Geoffrey Kamworor, Stephen VanGampleare y Gideon Kipketer, que corrieron a 2'51"/km. Por su parte, las mujer más rápida fue Ashete Bekere, con un ritmo de 3'14"/km.

El ritmo de Jornet implica un tiempo aproximado de 30'30" en los 10K, un tiempo que le hubiera colocado en el podio del último Campeonato de España celebrado el año pasado en Tudela. Sin embargo, se queda muy lejos de los mejores tiempos históricos en la distancia, que lidera Antonio Abadía (27'48") desde 2018. El récord mundial lo tiene Rhonex Kipruto (26'24"), registrado en el 10K de Valencia el pasado mes de enero