**Runner's Wolrd , 17/08/20**

# Kilian Jornet intenta emular el ritmo de Cheptegei en el récord mundial de 5.000m y este es el resultado

## El trail runner ha bajado de la montaña, para pisar la pista y demostrar como de rápido tuvo que correr el actual récord del mundo en 5.000m lisos para batir la marca de Bekele en 2004.



**Kilian Jornet** no es un corredor que esté acostumbrado a pisar la pista en muchas ocasiones, pero cuando lo hace es por un motivo importante. Esta vez para intentar emular el ritmo al que corrió **Joshua Cheptegei** para conseguir batir el récord mundial de 5.000 metros lisos que estaba en posesión de Kenenisa Bekele desde 2004. El atleta ugandés marcó un nuevo hecho en la historia del atletismo en la **Liga de Diamante de Mónaco** del pasado viernes con apenas 23 años.

Cheptegei no corrió sobre la pista, si no que voló, literal. Paró el crono en un tiempo de 12:35.36 por lo que tuvo que ir a unos ritmos imposibles para el resto de los mortales: 12 vueltas y media a la pista en poco más de un minuto sin descanso. Pues bien, el trail runner más famoso del mundo ha bajado de la

montaña para demostrar como es correr a esos ritmos, pero es que además lo hizo por un motivo bastante especial. Así lo ha contado a través de su perfil de Instagram.

"Cuando era adolescente tenía dos fotos en mi cuaderno de entrenamiento; una de Stéphane Brosse y otra de Kenenisa Bekele. En esta foto, Bekele llevaba una camiseta gris cuando rompió el récord mundial de los 5000m. El viernes Cheptegei corrió esta distancia casi 2 segundos más rápido en 12'35". Cuando ves estas carreras en la tele o en streaming parece casi sin esfuerzo y es difícil darse cuenta de lo rápido que van. Si vas a una pista e intentas correr una sola vuelta en un minuto en llano o incluso solo 100m en 15 segundos entenderás lo increíblemente rápido que es correr a esa velocidad durante 5K, 12,5 vueltas o 50 veces 100metros".

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.

Pero es que además, intentar emular a **Cheptegei** le ha servido a **Kilian Jornet** para volver a pisar el tartán y trabajar la velocidad. "Inspirado por las increíbles actuaciones en Mónaco fui a la pista por primera vez después de un par de meses. Y estuve bastante ocupado (como puedes ver con un niño, una abeja y yo). Como estoy saliendo de mi lesión sólo hice unas pocas repeticiones para evitar una recaída, pero sienta bien empezar a hacer algo de trabajo de velocidad de nuevo", rezaba su escrito en esta red social.