**Carreras por montaña, 01/10/20**

# Entrenamiento “ultra-hámster” de Kilian Jornet en una pista de atletismo: 85 km en menos de 6h

## El mejor corredor por montaña de todos los tiempos, que debutará próximamente en un 10K homologado, le dio 210 vueltas a una pista de 400 m para realizar “una prueba nutricional”.



Captura del vídeo de Kilian Jornet corriendo en la pista de atletismo en agosto de 2020

Que Kilian Jornet realice tiradas de 85 km no debería sorprender a ningún seguidor de las carreras por montaña. Sin embargo, lo asombroso en esta ocasión ha sido que lo ha realizado sobre el tartán. **El mejor corredor por montaña de todos los tiempos le dio 210 vueltas a una pista de atletismo, de 400 metros, en una actividad en la que empleó 5h58’**, por lo que llevó un ritmo medio de 4’13”/km. Como curiosidad, cambiaba de sentido cada 2 km para no sobrecargar excesivamente una pierna.

“La progresión proviene de las adaptaciones, las adaptaciones provienen del entrenamiento y el descanso, el entrenamiento proviene del conocimiento y el conocimiento proviene de las pruebas. Ayer hice una prueba nutricional. En un ambiente estable (una pista) y un esfuerzo fácil pero constante, **estuve**

**probando diferentes protocolos de repostaje e hidratación que espero puedan ayudarme a mejorar los niveles de energía durante diferentes objetivos**, desde una carrera donde podamos tener acceso a líquidos y comida a cuando queremos una escalada alta donde tenemos comida y combustible limitados ya que tenemos que llevarlo todo. Creo que probar es importante para tener un mejor conocimiento de uno mismo y aplicar este conocimiento en entrenamientos, carreras o proyectos", detalló en sus redes sociales, en las refleja que durante este test, llegó a ingerir 7 fuentes diferentes de energía entre geles, barritas y bebidas energéticas.

Las reacciones a este impactante entrenamiento no han tardado en llegar, especialmente las de aficionados sorprendidos por el rendimiento del multifacético deportista fuera de su hábitat natural, la montaña.

No es la primera vez que el multifacético deportista explora sus límites con sesiones innovadoras, tal vez extremas, al alcance de muy pocos atletas. De hecho, hace tan solo unas semanas que analizamos junto a los entrenadores Juan Carlos Granado y Andrés Arroyo su VK10K.

Como él mismo ha confirmado, **esta sesión no tiene nada que ver con su próximo objetivo, su primer 10K homologado en asfalt**o, que tendrá lugar el próximo 17 de octubre en la prueba de esta distancia más rápida de Noruega, la Hytteplanmila.