Runner's World, 16/11/20

Kilian Jornet atacará finalmente el récord mundial de 24 horas en pista

El trail runner, tras aclarar hace varias semanas que no intentaría batir el récord de las 24 horas corriendo en una pista sin parar, finalmente ha confirmado que sí lo hará y será, probablemente, durante los días 21 y 22 de noviembre.



Kilian Jornet, el mejor corredor de montaña del mundo, aclarabahace unas semanas que una lesión era la culpable de que no podría atacar el récord de correr durante 24 horas sobre una pista de atletismo. Pues bien, al parecer el atleta catalán se habría recuperado de esas molestias en una de sus piernas porque este lunes 16 de noviembre ha confirmado que pronto intentará batir el **récord de las 24 horas en pista** en un reto que ha bautizado como Phantasm 24.

"Este año he bajado de la montaña para probar mi resistencia en terreno llano, **corriendo durante un día completo en una pista**. Será divertido/doloroso ver qué tan lejos puedo correr en 24 horas", así lo ha anunciado Kilian a través de sus redes sociales. El reto será en una pista de 400m de Måndalen, Noruega, donde **las temperaturas pueden bajar hasta los cero grados por la noche** y oscilar entre los 8 y 15 grados durante el día. Para la fecha exacta aún tendremos que esperar, porque aunque no ha sido confirmada depende de la climatología de la zona, la intención inicial de Jornet es completarla este fin de semana entre los días 21 y 22 de noviembre.

Además, el estadio estará cerrado a los espectadores por motivos de salud, pero para que la carrera sea oficial **Kilian Jornet** contará con la participación de algunos de los mejores atletas noruegos de larga distancia. El día del intento, **el corredor cambiará de dirección cada cuatro horas** en una pista que conoce bien y donde se ha entrenado durante varios meses para evitar sobre todo la fatiga. "Mi motivación es salir de mi zona de confort, probar cosas diferentes y ver de lo que soy capaz. Ya sea escalando en altitud o, en este caso, corriendo en llano", asegura el corredor. "Es divertido descubrir cosas diferentes que puedo hacer. Entrenar en llano es un buen test y oportunidad en términos de nutrición y ritmo, para luego aplicar estas cosas a diferentes actividades, incluso en proyectos de montaña".

Aunque pueda parecer extraño, el mejor corredor de montaña lleva meses preparando este reto, motivo por el que renunció a correr la final del Golden Trail Championship en las Azores a finales de octubre, con exigentes entrenamientos como en el que estuvo seis horas corriendo en una pista mientras probaba diferentes estrategia de nutrición. De hecho, el intento de **Kilian Jornet** por **batir el récord de las 24h en pista** estaba programado para principios de noviembre, pero unas molestias tras su estreno en asfalto durante los 10K de la Hytteplanmila lo obligaron a retrasarlo.

"Creo que el mayor desafío es poder entrenar de manera constante y no tener lesiones porque la transición a un terreno llano es muy difícil para los músculos", dice Jornet. "El entrenamiento ha sido un poco frustrante los últimos meses pasando de lesión en lesión. He tenido buenos bloques de entrenamiento y luego me he lesionado y he tenido que descansar. Ahora, el plan es hacer una buena semana de entrenamiento y ver cómo se siente mi cuerpo, luego descansar los tejidos musculares y recuperarse para el intento.

Batir el récord de Yiannis Kouros

La marca que perseguiría Kilian Jornet, que calzará la nueva zapatilla S/LAB Phantasm de Salomon sin fibra de carbono, en el intento de **récord de las 24 horas en pista** sin parar es nada menos que de 303 kilómetros y 506 metros, los que corrió **el ultrafondista griego Giannis Kouros** en Adelaida, Australia, en 1997. "Son tantos kilómetros que no puedo ni visualizarlo. He visto los parciales de Yiannis, así que intentaré seguirlo hasta que el cuerpo aguante. Sé qué velocidad debo mantener, así como el ritmo de cada kilómetro y cada vuelta. Está claro que las primeras 10 horas serán un poco más rápidas y que luego desaceleré. Lo más importante será no tener problemas musculares ni de alimentación", explica.

¿Dónde ver el intento de récord de las 24 horas en pista de Kilian Jornet?

Aunque la fecha exacta aún está por confirmar, el propio **Kilian Jornet** lo hará a través de sus redes sociales a lo largo de esta semana, **Salomon** sí ha confirmado que el reto **Phantasm 24** se podrá ver a través de una transmisión en vivo en la página web de la marca.