Carreras por montaña, 16/11/20

Kilian Jornet intentará las 24h en pista seguramente esta semana

Tras recuperarse de sus problemas en los tibiales, el catalán buscará este fin de semana, si el tiempo lo permite, acercarse a la brutal marca de 303,5 km que estableció el legendario Yiannis Kouros en 1997.



Kilian Jornet entrenando en el Mandalen Stadium Vergard Breie

Finalmente **Kilian Jornet sí se medirá frente a las 24 horas en pista**. Tras desmentir el primer anuncio, ahora ha confirmado sus intenciones aunque sin concretar la fecha exacta, que dependerá de la meteorología. **La previsión es que lo haga este próximo fin de semana, si el tiempo lo permite**.

«La motivación es salir de mi zona de confort, probar cosas diferentes y ver lo que puedo hacer. Es divertido descubrir diferentes actividades y entrenar en llano es una buena prueba y **una oportunidad para aprender en términos de nutrición y ritmo, y luego intentar aplicar esas cosas a diferentes actividades, como proyectos en alta montaña**«

Aunque el catalán no ha compartido sus predicciones ni expectativas, sobre este reto sobrevuela la posibilidad de batir una de las marcas más prestigiosas

del mundo del ultrafondo: **los 303,5 km que recorrió el mítico atleta griego Yiannis Kouros hace 23 años**. Para ello debería tachar unos 12,5 km cada hora, es decir, ir a un ritmo medio de 4'45"/km durante todo un día. Algo «absolutamente salvaje», según el propio Kilian.

«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».

Como estaba previsto, el escenario será el Måndalen Stadium, una instalación atlética cercana a su casa en la que suele entrenar sobre el tartán. Recordamos que allí mismo completó una brutal sesión de 85 km en apenas 6 horas el pasado mes de septiembre. "**Estuve probando diferentes protocolos de repostaje e hidratación que espero puedan ayudarme a mejorar los niveles de energía** durante diferentes objetivos", detalló entonces sus redes sociales.

El día de la actividad, Kilian cambiará de dirección cada 4 horas. Con el objetivo de hacer que la carrera sea oficial también competirán varios atletas noruegos especializados en la larga distancia. **Una de las claves es que el recinto está situado al aire libre**, por lo que está expuesto a los designios de la meteorología, un factor nada despreciable tratándose de Noruega en estas fechas. De hecho, la temperatura media en esas fechas oscila entre los 0°C por la noche y los 8-15°C por el día, y las precipitaciones son bastante frecuentes y copiosas. Al factor climatológico habrá que sumarle que **las horas de luz son escasas, por debajo de las 7 horas**.

Con este desafío sobre las 24h en pista, **el corredor de 33 años cerrará la temporada con más asfalto de su trayectoria**. Si bien es cierto que ya en 2017 debutó en el Medio Maratón de Geiranger (que tiene 1.500 m positivos), donde regresó dos años más tarde para batir el récord de la prueba, ha sido en estos últimos meses cuando más centrado ha estado en correr en llano.

La adaptación y el repetitivo movimiento al correr en terreno plano también le ha traído **algunos problemas físicos**. De hecho, se vio obligado a retrasar el intento de 24 horas en las últimas semanas debido a algunas lesiones musculares molestas que surgieron antes de su primera carrera de 10 km en ruta, la famosa carrera de Hytteplanmila en Noruega, que terminó en 29:59 a mediados de octubre.

«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».

"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«.

dice Jornet.

Para cumplir con todas las medidas de prevención sanitaria, el estadio estará cerrado a los espectadores durante la carrera, pero podrá seguirse en una retransmisión por streaming.