Carrera por montaña, 20/11/20

Aplazadas las 24h en pista de Kilian Jornet

La nieve, el viento y el frío obligan a retrasar su asalto a uno de los grandes retos del ultrafondo. No ha trascendido la nueva fecha.

En estos momentos la meteorología es bastante adversa en Noruega con frío, viento y nieve, por lo que el reto ha quedado aplazado durante unos días. Todavía no se ha confirmado la nueva fecha.

16/11/2020: Kilian Jornet intentará las 24h en pista seguramente esta semana

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 desaceleraré. 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.