Territotio Trail, 20/11/20

¿Esta capacitado Kilian Jornet para conseguir el récord de las 24 horas en pista?

Son palabras mayores pero los test previos indican que puede conseguirlo. Nuestro experto en ruta, Miguel Sola, analiza sus

Decir “Kilian” entre los aficionados a la montaña es ver ilusión en sus ojos. Y es que este formidable fondista no deja de asombrarnos con sus actuaciones en carreras y en retos diversos como el ya famoso de subir el Everest (8848 metros) sin oxígeno, sin utilizar cuerdas fijas y de un tirón. En Territorio Trail hicimos seguimiento del reto. Y no contento con eso, lo subió de nuevo. En apenas 15 días, Kilian fue a Nepal y subió dos veces al Everest y volvió con imágenes grabadas sobre ello.

Es uno de esos deportistas que vive de motivaciones y en este caso los amantes del atletismo más clásico estamos de enhorabuena, puesto como el mismo explica «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».

Y en ese sentido Jornet ha puesto su mirada en una cifra “24Horas”, 24 horas corriendo, 24 horas intentando realizar los máximos kilómetros posibles. Y para ello se está preparando… sin ir más lejos sorprendió hace un mes al mundo con un entrenamiento de casi 6horas en pista a 4’13 el kilometro, nada lejos del record nacional de Aubeso de casi 90km y en un entrenamiento en el cual sobretodo busco un entrenamiento nutricional.

Y llego el momento de plasmar todo ese entrenamiento, Kilian Jornet y Salomon anunciaron que intentará el reto de las 24h en los próximos días como informamos en el programa del pasado miércoles.

El objetivo será ambicioso, 303’506 kilómetros, un record del mundo de Yiannis Kouros que data de 1997 y para ello Kilian tendrá que correr en la pista noruega de Måndalen a menos de 4’45 durante mucho mucho rato. Para ello Kilian contara con unas nuevas zapatillas diseñadas por Salomon para dicho

evento, las Salomon S/Lab Phantasm, unas zapatillas de 200 gramos, con mucha reactividad, pero sumamente lesivas en unos pies inadecuados. Dichas zapatillas ya las utilizo en los diferentes test previos como el 10k o el entrenamiento de 6h en pista.

Otro de los aspectos más importantes en dicho reto será la alimentación, en este caso de la mano de Maurten y sus novedosos hidrogeles. Además con la novedad reciente de geles y bebidas con cafeína.

Os explicamos un poco como funciona dicho gel en el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=Z4H-vSLLC2o



Pic: Lymbus

¿Esta capacitado Kilian para conseguir dicho record? Buff, son palabras mayores pero si él mismo dice abiertamente que lo busca…quiere decir que los test previos indican que puede conseguirlo.

Uno de los condicionantes mas importantes para conseguir dicho record será la temperatura, como dijimos en el programa del pasado miércoles, los diferentes expertos indican que la temperatura ideal para correr un maratón oscila entre 4 y 6 grados en un deportista de elite. En este caso al ser siete veces esa distancia lógicamente el ritmo será menor con lo que dicha temperatura estará en la cifra superior o incluso ligeramente más alta. Pues bien, las previsiones en los próximos días son de entre -2 y 1 con nieve hoy Viernes, mejora para el sábado con 4 de mínima y 6 de máxima, pero con lluvia. Y para el domingo estará entre 2 y 5 con nieve. Por lo que posiblemente la horquilla perfecta este entre el sábado y el domingo cuando cese la lluvia.

Lógicamente correr 24 horas en un mismo sentido en una pista de 400 metros seria una tortura físicamente y mental, por lo cual cada 4 horas Kilian cambiará el sentido de su carrera. La organización ha informado que “En la competición

también participaran varios atletas noruegos especializados en la larga distancia para hacer la carrera oficial" en una clara intención de oficiar dicho record en el caso de producirse.

Particularmente me hacia más ilusión que el reto hubiera sido de 100km y aún más de maratón. Pero paso a paso, están siendo las primeras pinceladas de Kilian fuera de la montaña y no son borrones ni mucho menos. Si vemos este record como algo sobrehumano no nos quedamos cortos con el record de 100km en manos del japonés Nao Kazami con 6h09.14 de 2018 al friolero ritmo de 3'42 por kilometro.

En varias conversaciones con Pablo Villalobos, hemos especulado con el resultado de un 100 con Kilian y Yuki Kawauchi. Ojala algún día podamos ver dicho espectáculo, mientras tanto disfrutemos con palomitas de 24 horas que pueden ser historia.