Las Provincias, **21/11/20**

Kilian Jornet intentará batir un récord del mundo del siglo pasado en unas condiones extremas

El atleta español tratará de correr más de 304 kilómetros en 24 horas en una pista de tartán de Noruega, un desafío salvaje



Kilian Jornet, entrenando en la pista de Noruega. / @KILIANJ

El griego Yiannis Kouros corrió en 1997 303 kilómetros y 506 metros en 24 horas. El español Kilian Jornet, considerado por muchos como el mejor atleta español de la historia, tratará de batir esa marca en unas condiciones extremas. La principal obsesión del catalán es explorarse a sí mismo en términos de nutrición y de ritmo, con temperaturas oscilantes entre los 8 y 15 grados Celsius durante el día, que podrían bajar a 0 durante la noche. Es el **desafío Phantasm24: dar vueltas .**

Cada cuatro horas cambiará de dirección para evitar las sobrecargas, en un desafío casi salvaje. «¡Son tantos que no puedo ni visualizarlos!», reconoce Jornet. «He visto los parciales de Yiannis, intentaré seguirlo hasta que el cuerpo aguante», apunta. A mediados de octubre disputó su primera carrera de 10 kilómetros en ruta, la famosa Hytteplanmila de Noruega. Paró el crono en 29:59, con algunas molestias musculares que le invitaron a posponer su siguiente gran objetivo.

El reto Phantasm24 es solo un capítulo más de sus ambiciones deportivas. Por algo ha incluido en la hoja de cálculo de sus entrenamientos una tabla con todas las ramificaciones de su actividad. 5.000, 10.000, medio maratón, maratón, 100 kilómetros, 100 millas, 24 horas... Sus piernas no quieren parar.

«Es un reto acorde a sus capacidades», asegura a EFE José Enrique Villacorta, responsable de fondo de la Real Federación Española de Atletismo (RFEA). «En pruebas de larga resistencia, Kilian Jornet es un superclase», abunda.

Según los cálculos de Villacorta, Kilian debería «correr a un ritmo constante en torno a 4:40 o 4:45 el kilómetro». «Sería a priori un ritmo muy sencillo para cualquier persona que se dedica profesionalmente al mundo del deporte, como es su caso, pero el problema es aguantar durante tanto tiempo ese ritmo. Muy pocos animales serían capaces de hacerlo», defiende el seleccionador nacional de fondo imaginándose a sí mismo corriendo desde León, donde reside, hasta Madrid. «Eso serían 300 kilómetros. Ya es una locura. Así que imagínate dando vueltas a una pista de atletismo de 400 metros, con lo lesivo que es», agrega.

Cuenta 34 pulsaciones en reposo. Tiene una capacidad pulmonar de 5,3 litros. Su frecuencia cardíaca máxima es de 205 y su VO2 de 92ml/min/kg. Superdotado para la práctica deportiva, no se conforma con competir ni con ganar

Kilian Jornet se define a sí mismo como un atleta de montaña 360º, tan capaz de culminar en una semana una doble ascensión al Everest como de buscar las **marcas de velocidad en el Aconcagua, el Mont Blanc o el Cervino**. Cuenta 34 pulsaciones en reposo. Tiene una capacidad pulmonar de 5,3 litros. Su frecuencia cardíaca máxima es de 205 y su VO2 de 92ml/min/kg. Superdotado para la práctica deportiva, no se conforma con competir ni con ganar. Se ha propuesto explorar su polivalencia y su versatilidad, probándose en distancias largas y cortas, kilómetros verticales, travesías y ascensos a cumbres. Últimamente sostiene incluso duelos sobre el asfalto.

Un deportista casi sobrehumano

Las piernas de Rubén Delgado soportaron kilómetros y kilómetros durante el pasado Mundial de 24 horas, disputado en Albi (Francia). Él fue en 2019 uno de los integrantes de la primera selección española reconocida oficialmente por la Real Federación Española de Atletismo. Por su experiencia, ve difícil que Kilian Jornet rebase la marca de Yiannis Kouros en su primer intento.

«Él es un deportista casi sobrehumano, sí; pero igual que lo son, por ejemplo, otros deportistas en maratón haciendo entrenamientos específicos para esa distancia. Para una prueba de 24 horas, él tiene ese entrenamiento de fondo y de larga duración que le ha dado a lo largo de los años la montaña, pero uno de los principios del entrenamiento es la especificidad. Si tú quieres correr 24 horas en pista, tienes que entrenar para correr 24 horas en pista. Eso es lo que a Kilian le falta, por eso lo veo corriendo entre 280 y 290 kilómetros. Creo que

no podrá acercarse al mejor ultrafondista de la historia, pero sí al récord de España. En este momento lo tiene Iván Penalba, con 274,332 kilómetros. Otra cosa sería que Kilian se encabezonara y quisiera centrarse en este tipo de pruebas para batir el récord del mundo. En ese caso, creo que en un año podría acercarse o sobrepasar este valor. Pero ahora mismo, sin una preparación previa larga y sin experiencia, creo que no lo tiene a su alcance. No por condiciones, sino porque no lo ha entrenado lo suficiente», reflexiona Rubén Delgado.

Pasar de la montaña al llano

La seleccionadora española de Carreras por Montaña de la FEDME, Nuria Domínguez, pondera la capacidad de Kilian Jornet para «adaptarse a las características» de las diferentes disciplinas que practica, si bien este nuevo reto exige «ajustar muchos parámetros y estos no pueden hacerse nunca a corto plazo». «Por ejemplo, Haile Gebrselassie o Kenenisa Bekele, campeones olímpicos de 10.000 y de los mejores del mundo en 5.000 en pista, tardaron años y años en ser capaces de dar el salto al maratón», recuerda Domínguez.

Kilian Jornet ha sido durante años el gran dominador de las carreras de montaña, frente a factores como el desnivel, el grado de pendiente, el tipo de terreno o la técnica de desplazamiento. En múltiples ocasiones salió ganador de la Copa del Mundo, erigiéndose en el hombre a batir sobre senderos pedregosos y crestas verticales.

«Pero para correr en asfalto hay que ser capaz de correr rápido durante mucho tiempo, en una superficie llana, plana y dura. La intensidad y la duración van muy unidas. Prima el tiempo, el bajar una marca, mientras que en las carreras por montaña no se persigue un tiempo», valora Nuria Domínguez al ser preguntada por la transición desde la montaña.

«El entrenamiento y la planificación nunca son a corto plazo; luego, si queremos mejorar en otro deporte, la base es entrenar lo específico de ese deporte a nivel físico, técnico y psicológico así como los factores que se dan en la competición. Un ejemplo son las intensidades. Sin duda, son más irregulares en un corredor por montaña que en un corredor de asfalto, que sufre pocas variaciones y siempre elevadas. Podríamos decir que el corredor por montaña, por lo tanto, modela su cuerpo como lo hace el de asfalto, pero ambos cuerpos son muy diferentes. Darles forma va en relación a lo que se va hacer y no es una tarea fácil», subraya la seleccionadora española.

El propio Kilian Jornet confiesa que correr por montaña le resulta más fácil, porque la experiencia le permite gestionar el ritmo y evaluar la reacción de sus músculos y de su corazón. «En una pista es totalmente diferente, aunque se trate de correr. La estrategia es muy diferente, se trata de mantener un ritmo y el cardio no es tan importante como la adaptación de los músculos. En eso sé que no soy realmente bueno, pero es importante encontrar nuevos retos y salir de la zona de confort», asevera.

Los dos factores que le preocupan

Dos factores le preocupan especialmente.

Por un lado, la obtención de la energía. Es decir, ser capaz de comer y esquivar los problemas gástricos. Para el proyecto Phantasm24, en el que utilizará las nuevas zapatillas S/LAB Phantasm ligeras de Salomon, ha colaborado estrechamente con un fisiólogo especializado en nutrición. Necesitará ingerir unos 100 carbohidratos por hora, a través de alimentos de absorción rápida que se asienten bien en el estómago.

Esa es una inquietud que comparte Rafa Durán, exportero de fútbol en Segunda B y Tercera, ahora aficionado a las carreras por montaña y al ultrafondo, que bromea al recordar que apenas pudo cruzar «un hola y adiós» con Kilian Jornet en el UTMB del Mont Blanc, allá por 2017. Para el reto de las 24 horas, que él ya completó, recomienda «tener bien marcados los tiempos para comer, porque la alimentación es primordial».

«La estrategia en este tipo de carreras suele incluir paradas muy cortas, cada hora o cada hora y cuarto», indica.

Rubén Delgado está convencido de que Kilian Jornet, acostumbrado a experimentar con su propio cuerpo, llevará «la alimentación muy controlada». «Hace algo más de un mes hizo un test de 6 horas y 80 kilómetros en pista, para probar una bebida de carbohidratos de Maurten, la marca que lleva a los mejores maratonianos del mundo», rememora.

«Kilian es un atleta con un consumo energético muy bajo», conviene José Enrique Villacorta. «Tiene un peso ligero -57 o 58 kilos y una talla de 171 centímetros-, con lo que evita en parte un daño en las articulaciones, los ligamentos y los tendones, pero el efecto más negativo lo va a tener en el hecho de dar vueltas alrededor de una pista. ¡No sé la cantidad de vueltas que le van a salir!», exclama.

Rafa Durán, que conoce la sensación de «convertirse en un hámster», cree que Kilian Jornet está sumamente preparado para lidiar con su cabeza y con el dolor muscular, que igualmente aparecerá.

«A él le gusta superarse. Su límite sería nuestra muerte súbita, por decirlo de algún modo. Le quedarán pocos récords por romper, aunque en la montaña Kilian ya lo es todo. Dejará su nombre marcado», augura.