Carreras de montaña, 23/11/20

KILIAN JORNET: MARCAS ATLETISMO Y MONTAÑA. Sus mejores tiempos en 5k, 10k, Maratón. Km. Vertical y 100 Millas.

Kilian jornet: Marcas atletismo y montaña. Kilian aplazó su asalto a las 24 horas en pista que estaban previstas abordar el pasado fin de semana. La mala meteorología fue la responsable. Buen momento por tanto, para revisar juntos sus mejores marcas tanto en pruebas de atletismo clásico como en las distancias homologadas de montaña. De los 5k hasta las 100 millas.

Arrancamos con un comparativo de las marcas de Kilian vs los records mundiales hoy día, por Mayayo. No te pierdas, para completar el reportaje, nuestro especial final de #radiotrail con dos expertos como Pablo Villalobos y el entrenador Rafa Flores sobre los límites de Kilian.

KILIAN JORNET: MARCAS ATLETISMO Y MONTAÑA

Como bien sabeis, Kilian está inmerso estos días en la preparación de un nuevo reto: Phantasm24. Supone su primer asalto a la modalidad de 24h en pista, cuyo record de España ostenta actualmente Iván Peñalba tras llevarlo a 274,332 el pasado mes de Diciembre 2019. Un Iván que es además uno de los mejores corredores de ultrafondo hoy día, top5 en el Mundial 24H 2019 y líder del ranking mundial en este año. Pero la cosa no queda ahí, pues el record del mundo de las 24h lleva ya 23 años en poder del griego Yiannis Kouros, el mejor ultrafondista de la historia. En 1997 lo llevó hasta los 303,56km.

Como es habitual en el, Kilian está compartiendo de forma transparente muchos detalles de su preparación: Sabemos que correrá con las zapatillas Salomon Slab Phantasm, que apuesta por el reloj gps Suunto 9 para llevar el ritmo de carrera, que hizo pruebas de nutrición concienzudas con 6h de carrera en la pista, donde cubrió 85km.

Y sabemos tambien, desde que lo compartió el mismo en twitter hace una semana, las marcas personales propias en atletismo y montaña que toma como referencia. Hoy las repasamos con vosotros aqui primero. Despues, analizamos a fondo en #radiotrail con dos expertos como Pablo Villalobos y Ragfa Flores. Las marcas, tal como las compartió Kilian desde su cuenta twitter @Kilianj son:





5.000M RUTA 14.34 (10KHytteplanmila NOV20)

Muchos estuvisteis pendientes como nosotros del reciente reto de los 10 km en ruta de kilian en Noruega. En la carrera de 10k ruta Hytteplanmila que compartió con otros 20 atletas de élite y donde cursó meta en 29 minutos 59 segundos como anécdota de tiros que allí logró su marca personal de 5000 metros al pasar esa línea en 14m34s. El record del mundo es algo bastante nuevo, solo homologado por World Athletics a partir de 2018. Este 2020 Cheptegei lo rebajó hasta los 12m51s corriendo en Mónaco.

10KM RUTA 29M47S Andalsnes 2020 (29M59S Hyttpelanmila)

La mejor referencia propia sobre los 10 km en ruta para Kilian, sin embargo, no fue Hyttpelanmila. El atleta la remite a Andalsnes 2020 donde marcó 29m47s. Visto el paso ecuador ese día en 14m34 y la meta en 29m59s, parece lógico entender que esta última marca no refleja aun el verdadero potencial atlético de Kilian en la distancia.

Lógico, si tenemos en cuenta qué venía entonces de una lesión en la tibia, con dolor e inflamación. Y además, estaba a la vez preparando las bases para el asalto a las 24 horas en pista. De hecho, apenas dos semanas antes de Hitler en Milán kilian corrió nada menos que 85 km del tirón a lo largo de 6 horas sin parar sobre el tartán con el objetivo de afinar planes de hidratación y nutrición para las 24 horas.

El record del mundo de los 10km en ruta pertenece, desde este año 2020 a Kiproto, quien marcó 26m24s en las calles de Valencia, sede de muchas de las últimas grandes plusmarcas, como los recientísimos de 5k-10k en pista



KIlian Jornet en los 10K: Foto: HYTTEPLANMILA

MARATÓN CINTA 2h20m. (Carrera en cinta. Marzo 2020. Yomecorono)

Aquí nos vamos a una referencia muy peculiar. La mejor marca de maratón de Kilian no es en asfalto ni es en tartán. Curiosamente es una marca personal no homologada qué hizo corriendo sobre la cinta. Fue durante el reto solidario «Yo me corono». Un evento que vivimos, si os acordáis allá por el principio de la pandemia.

El record del mundo de maratón en ruta pertenece desde 2018 a Kipchoge, quien marcó entonces 2h01m39s. Cierto que el propio Kipchoge logró bajar de 2h despues, pero lo hizo en una trazada especial, fuera de carrera, con protección

del viento por las liebres y muchos detalles más que hacen de ella una marca no homologada oficialmente.

Como anécdota, a día de hoy quizá podamos contar con varios cientos de corredores kenianos de maratón capaces de marcar esas 2h20 en carrera. Sin duda, una distancia terriblemente competitiva hoy día en ruta o pista.

DEL LLANO A LA MONTAÑA….EL REINO DE KILIAN.

Vamos ahora con las mejores marcas de Kilian en la montaña. Aunque todos sabemos que en un deporte como las carreras de montaña no podemos comparar rendimientos de una forma tan estricta como en el caso del atletismo clásico. En la montaña, no solo pesan kilómetros y desnivel sino que tan importante o más es la dificultat técnica del terreno que estemos ascendiendo. Ese tercer pilar es la base sobre la que el popio Kilian proponía una clasificación nueva para las carreras. tal como tratamos aqui a fondo.

KILÓMETRO VERTICAL 29m51s. (La Fully 2020)

La mejor marca de kilian en el kilómetro vertical la logró, cómo no, en el mítico trazado de La Fully. Esos viñedos suizos donde allá por 2014 os contamos como Urban Zemmer se convirtió en el primer hombre capaz de bajar de los 30 minutos En esta misma modalidad, vivimos allí en 2016 la mejor carrera vertical de la historia, con cuatro atletas por debajo de 31 minutos: Nadir Maguet, Urban Zemmer, Marco Moletto y el propio Kilian. Aun así, ninguno logró entonces volver a bajar de 30 minutos.

El record del mundo «oficial» llegó absolutamente por sopresa en cuando el veterano ex-ciclista Philippe Goechst reventó en La Fully todos los registros conocidos, pese a ser casi nuevo en la especialidad y logró un crono de 28m54s que fue homologado. Aunque los 29m42s de Urban Zemmer son para muchos una marca más representativa, hoy la marca oficial no es la suya. A cambio, el propio Kilian apuntaba en su tabla una marca personal de este 2020 donde por primera vez lograba con 29.51 bajar esa barrera de leyenda en La Fully.

DOBLE KV 1h11m00 (Chandolines 2014)

Una distancia poco común, pero con una personalidad especial. Kilian ha corrido alguna vez un doble kilómetro vertical: Fue hace tiempo, en el año 2014. Según su tabla de marcas personales lo corrió en Chandolines in con un crono de 1h11.00 que está muy cerca del record mundial de 1h09m36s.

CIEN MILLAS 15h04m.00 (Western States 2011)

Las 100 millas más rápidas de la historia de kilian, fueron aquellas de su victoria en Western States 2011. Ganó Kilian con 15h34 entonces. Aunque en realidad corrieron más de 100 millas por un despiste, con lo que la marca real en ese trazado serían 15h04 segun Kilian. Y por supuesto al ser una ultra Trail También tiene desnivel vertical aunque es una carrera que sale de una estación de esquí

y termina a muchas menos altitud aun así Western supone ascender casi 5000 metros en esas condiciones.

Por tanto, la marca de kilian en 100 millas de ultra trail no podemos compararla de ninguna forma con las marcas de los atletas en ruta o tartán, que están por debajo de las 12:00. De hecho, en DIC19 se fijó el nuevo record mundial cuando Zach Bitter logró rebajarlo a unos espectaculares 11h19m.

CONCLUSIONES:

Como podéis ver, en las distancias clásicas fijas de atletismo y montaña que ha disputado hasta hoy Kilian no ha sumado ningún récord del mundo. Lógico. Y es que, aunque Jornet ha logrado un descomunal palmarés como campeón del mundo en carreras de montaña de todo tipo, del kilómetro vertical a la ultra trail, la transferencia al llano nunca es fácil, ni siquiera para un talento como el suyo. Quiza por eso, el mismo ha convertido las limitaciones de viaje y entrenamiento derivadas de la pandemia en una oportunidad para fijarse nuevos retos y motivarse como deportista.

Un reto descomunal esas 24h en pista. ¿Quién sabe? Quizá el mítico record del mundo del griego Yiannis Kouros, quién en 1977 corrió en 24 horas nada menos que 303,56 km pueda ahora ser asaltado por kilian. Es una gran aventura. Con la calculadora en la mano, ya solo ver a Kilian igualar el record de España de 274km por Iván Peñalba sería un enorme logro.

Dicho esto, sin duda Kilian está entre los pocos atletas del mundo entero qué tienen una base para soñar con ello. Y si no se acercara al primer intento…no descartemos que vuelva a por ello. Así lo hizo con la Western States 100 Miles, donde tras un desfallecimiento tremendo en 2010, para firmar un muy sufrido bronce. A la segunda, en 2011 venció y marcó nuevo record.



Klian Jornet preparando Phantasm24. Foto: Vandreig.