Runner's Wolrd, 04/12/20

Kilian Jornet: "La transición de una superficie a otra requiere tiempo y no me lo tomé"

El corredor reflexiona sobre el reto de 24 horas en pista en el que se retiró antes de las 11 horas. Cree que le servirá para aprender.

Kilian Jornet ha reflexionado en su blog sobre el reto Phantasm 24h, su intento de correr un día entero en pista en Mandalen (Noruega) el pasado 27 de noviembre. El corredor de montaña afrontó un reto mayúsculo al afrontar una prueba tan exigente en la dureza de la pista y tuvo que retirarse tras haber completado 134,8 kilómetros (337 vueltas a la pista) en casi 11 horas de carrera. "Estoy decepcionado de cómo terminó, pero son las cosas inesperadas lo que hace grandioso el deporte. A pesar del mal resultado, el proceso de preparación ha sido muy interesante y he aprendido mucho para futuras carreras y proyectos", valora.

Jornet explica que después de 9 horas empezó a sentirse cansado, los altibajos normales en una prueba así, pero añadió una chaqueta de plumas a toda la ropa y aceleró. "Minutos después de las 10 horas sentí dos opresiones consecutivas en el pecho que hicieron bajar la velocidad para detener el dolor, y luego me sentí muy mareado". El corredor catalán tuvo que abandonar y acabó en el hospital, pero explica que las primeras pruebas médicas fueron muy alentadoras y sugerían que el problema no venía del esfuerzo durante la carrera, y evaluará el problema los próximos días.

Jornet, además, admite un error después del primer cambio de sentido tras cuatro horas. "Pensé que estábamos corriendo un poco más rápido, así que reduje la velocidad hasta que vi el error y volví a acelerar". Sin embargo, la conclusión más clara está en su preparación, que califica de "buena, pero no excelente". "La transición de una superficie a otra requiere algo de tiempo y no me tomé ese tiempo para adaptar los músculos".

Jornet sentía que entrenaba poco

Kilian reflexiona con detalle: "Al principio quería mantener mi número de entrenamientos de montaña en llano, es decir, la misma cantidad de horas de entrenamiento, semanas de 25-30 horas. Cuando se corre en montaña un día largo puede ser una carrera de 6-8h y un día de recuperación 2-3h, porque el impacto conjunto es menor, pero cuando se entrena en carretera, un día largo puede ser una carrera de 3h y una carrera corta de 1h. Me llevó algo de tiempo entenderlo, porque sentía que no estaba entrenando casi nada, así que solo

estaba llenando las semanas con días más intensos para sentir que estaba entrenando. Esto provocó lesiones, primero en la cadera y luego en los tibiales. Viniendo de otros deportes de resistencia como ski o o trail y yendo a llano no necesitamos entrenar el cardio sino que nos centramos en la fuerza y el ritmo de las piernas, reduciendo mucho el volumen de entrenamiento".

Publicidad - Sigue leyendo debajo

Jornet habla de dos factores claves en una carrera de este tipo: el metabolismo y la adaptación muscular. Respecto a lo primero, apunta que sus tests a 4 minutos el kilómetro daban unos niveles de lactato de entre 1,4 milimoles por litro muy similares a los que hacía en sus esfuerzos de baja intensidad, así que no tenía mucha preparación específica que hacer.

El error de su carrera de 10K

Es en la cuestión muscular dónde ha encontrado más problemas por las lesiones. Y habla del proceso: hizo esquí y 100 kilómetros de carrera a la semana hasta finales de abril, después abandonó la nieve para meter entre 180 y 200 kilómetros a la semana y añadió más sesiones de velocidad, hasta que una fuerte lesión de cadera le frenó a finales de mayo. No podía correr en llano y se dedicó a la bicicleta y a la montaña. "La lesión desapareció a principios de agosto y luego tuve unas semanas en las que estuve muy en forma, pero tras ocho semanas me lesioné la tibia y pensé que desaparecería. Decidí hacer una carrera de 10 kilómetros de todos modos, pero durante la carrera vi que no era la mejor decisión para mi lesión, así que después no pude correr dos semanas más".

Tras ese parón pudo entrenar bien cuatro semanas, pero cree que ha tenido demasiados altibajos para afrontar una prueba así. "Creo que muscularmente estaba listo, pero no puedo estar seguro, ya que no pude entrar en una distancia donde las piernas empiezan a doler mucho. En una preparación perfecta me gustaría ser más consistente en la distancia semanal, haciendo quizá menos trabajo de velocidad para enfocarme solo en la distancia y evitar lesiones, algo más de entrenamiento de fuerza, y hacer un test de 12 horas, y no de 6, un mes antes".

Satisfecho con la nutrición

No todo es negativo. Jornet está muy satisfecho del material y de la nutrición con geles y bebidas que había preparado con Aitor Viribay y cree que es una de las mejores cosas que ha aprendido en el proceso. También reconoce que las condiciones no eran perfectas, con temperaturas bajo cero, pero agradece el esfuerzo de la organización y se reafirma en su decisión de desarrollar el reto en Mandalen, a cuatro kilómetros de su casa.

¿Volverá a afrontar el reto? No lo deja claro. "Creo que todo lo que he aprendido sobre entrenamiento, nutrición, ritmo y logística durante la carrera

me ayudará a mi o a otros corredores a tener éxito en las 24 horas o en una carrera larga en pista en el futuro".