Sport, 01/01/21

Kilian Jornet hace su resumen de 2020: 924h de entrenamiento y 441.750m de desnivel



Jornet ha hecho balance del año 2020 / Instagram

Quien más quien menos intenta mantener durante el año una rutina de entrenamientos, no desfallecer, seguir una disciplina y un planning. Cierto es que **este 2020 nos lo ha puesto muy complicado para mantener la motivación**. Sin carreras, confinamientos, toques de queda, limitación de horarios y un largo etcétera.

Ha sido duro para los corredores amateurs, pero también para los atletas de élite, que se las ingeniaron cuando nos encerraron en casa para prevenir el contagio del virus y también después ante el gran número de competiciones canceladas. **Kilian Jornet, el mejor corredor de montaña de la historia** y que en esta temporada atlética ha hecho varias incursiones en la ruta y en la pista, ha compartido su particular **resumen de 2020**.

El menor desnivel desde 2006

Lo ha hecho haciendo balance de todas las estadísticas que ha dejado el año para él en cuanto a entrenamiento, desnivel acumulado, etc. Y la verdad es que **los números nos dejan sin palabras**. Ahí van las cifras que ha arrojada el catalán:

-
  - 924 horas de actividad (317 de esquí, 438 corriendo y 142 de bicileta
  - 441.750 metros de desnivel positivo (el más bajo desde 2006)
  - Superficies de entrenamiento: Pista (79h), trail (143h), montaña (151h), esquí en pendientes (18h), esquí en montañas (157h), esquí en la profunidad de las nieves (84h).
  - 118 días lesionado (escalando y rodando en bicicleta sobre todo ese tiempo)