CARRERASPORMONTAÑA

Carreras por montaña, 08/08/21

La victoria de Kilian Jornet en Sierre-Zinal 2021, al detalle

La implementación del entrenamiento asfalto a partir de 2019 y la estrategia en carrera fueron dos factores clave de su 9º triunfo en la prestigiosa carrera suiza. «Volvió a ser una batalla descomunal», apunta.



Kilian Jornet en la meta de Sierre-Zinal 2021, que ganó Martina Valmassoi

El pasado sábado Kilian Jornet añadió un nuevo trofeo a su impresionante palmarés, el noveno de Sierre-Zinal, y quinto consecutivo. «Volvió a ser una batalla descomunal. Salimos junto con Rémi Bonnet y Petro Mamu y luego ya me fui solo. **Estoy muy satisfecho con este resultado, ganar siempre es un sueño para mí**«, apuntó al terminar, antes de restarle importancia al resultado y agradecer el trabajo a la organización.

Desde fuera, sin embargo, **no pareció tener demasiadas dificultades.** Controló al grupo de cabeza hasta aproximadamente la mitad de la carrera, cuando dejó atrás a todos sus rivales hasta cruzar la meta en 2:31:44, a una media de 5:03/km según su actividad en Strava. ¿Cómo había conseguido deshacerse de manera tan aparentemente sencilla de atletas que le sacan 1 minuto en un 10K?

2019, el año del cambio

Aunque él mismo había admitido entre risas en la víspera que venía «sin preparación específica», por todos es sabido que Kilian Jonet conoce su fisiología a la perfección, sabiendo cómo adaptar los entrenos a su estado físico y a los objetivos que se va marcando. También que **Sierre-Zinal es una de sus pruebas fetiche, uno de los recorridos que mejor conoce** después de visitarla (y estudiarla a conciencia) desde 2009.

En este sentido, el gran cambio lo vivió en 2019, cuando puso toda la carne en el asador para marcar el mejor registro de la historia de la prestigiosa carrera suiza, un increíble 2:25:35. **Romper con el histórico récord de Jonatan Wyatt (2:29:12) de 2003** no iba a resultar un tarea fácil, pero sí muy motivante para un Kilian Jornet que por aquel entonces ya lo había ganado casi todo.

Así, esa temporada implementó muchos cambios en su entrenamiento, priorizando la velocidad y abriéndose a correr en llano, después de las reticencias que siempre había mostrado sobre la dura superficie. Según comentó entonces, **llegó a 200 km semanales de duro asfalto y tartán**. Con este trabajo más específico mejoraba sus prestaciones allí donde más margen de tenía, pues para la subida inicial y en el descenso final, al contrario que a esos atletas tan rápidos (especialmente a los africanos), tiene unas capacidades innatas difícilmente superables.

Conocer a los rivales

Si cada carrera es un mundo, en base a su distancia, desnivel y tecnicidad, cada edición es un universo. La participación de unos corredores u otros, su estado de forma y estrategia, hacen que sea imposible imaginar dos carreras iguales. Todos esos factores son, en alguna medida, fuente de inspiración para Kilian Jornet. Y es que **no es lo mismo jugarse Sierre-Zinal contra Rémi Bonnet, que contra Petro Mamu**. A cada uno le atacará en un momento distinto, con una estrategia diferente.

Una de las claves de este 2021 fue que **adelantó su tradicional hachazo del Hotel Weisshorn (km 20)** a poco después de Chandolín (km 12). De hecho, ya en la subida desde Sierre hasta Ponchette (6,2 km y 1.250 m+, de una pendiente media del 20%) invirtió menos tiempo que en 2019, según su actividad en Strava.

A partir de ahí, solo tuvo que **gestionar el fulgurante empuje del británico Robbie Simpson** que, si bien terminó a escasos 42 segundos del español, no llegó realmente a poner en peligro el triunfo de Kilian Jornet.