

El entrenamiento sobrehumano de Kilian Jornet: 4.000 metros positivos sobre la cinta de correr

El deportista catalán ha tenido que recurrir a la cinta de correr por motivos de conciliación familiar

Kilian Jornet confiesa todas sus estrategias para competir bajo presión: sus rutinas antes y durante las carreras

Kilian Jornet lo ha vuelto a hacer. En la jornada de este martes -30 de diciembre- el atleta de Sabadell ha firmado un entrenamiento de auténtico extraterrestre. Y lo ha hecho sin salir de casa. Porque sobre la cinta de correr Kilian ha registrado una actividad de 2 horas y 41 minutos de duración en la que ha acumulado más de 4.000 metros de desnivel positivo. Unos registros disparatados y solo al alcance del mejor atleta de montaña del siglo XXI.

Han sido 16 kilómetros de subida continua, simulando la pendiente de una montaña, pero al calor del hogar y en su residencia de Tromsø (Noruega). El propio deportista catalán subía la actividad completada a su perfil de *Strava* junto a un divertido comentario: «Las vacaciones navideñas de los niños significan buscar entrenamientos eficientes». Y es que con tres hijos en su núcleo familiar Kilian Jornet mantiene un exigente nivel en cada uno de sus entrenamientos, aunque en ocasiones deba recurrir a este tipo de soluciones para sus sesiones de carrera a pie.

Más allá de las llamativas cifras del entrenamiento, la sesión de Kilian Jornet evidencia su fortaleza mental y la autoexigencia para cumplir con los desafíos de cada temporada. Soportar casi tres horas corriendo sobre la cinta inclinada hasta sumar 4.000 metros de desnivel positivo (cuatro kilómetros verticales seguidos) es uno de los motivos que le convierten en una especie única en el planeta.

Si bien todavía no ha anunciado su calendario oficial para el 2026, Kilian ya cuenta con su inscripción para la próxima edición de la Western States, prestigiosa carrera norteamericana de 100 millas en la que finalizó tercero este año. Es posible que, además, vuelva a plantearse algún reto personal de alto calibre similar al de *Alpine Connections* (2024) o *States of Elevation* (2025).