

Kilian Jornet reflexiona sobre el kilómetro vertical y completa uno en 28:48 minutos

El corredor consigue muestra en un vídeo su proceso hasta superar un desnivel de 1.000 metros en montaña en el menor tiempo que se recuerda en la montaña de Vengetind, en Noruega

Kilian Jornet sigue corriendo a toda velocidad por las montañas, y en el último vídeo filmado con su marca Salomon ha demostrado su capacidad de completar muy rápido el llamado kilómetro vertical (VK en lenguaje internacional), un reto creado en los años 90 que consiste en superar 1.000 metros de desnivel positivo en el menor tiempo posible. El corredor catalán lo consiguió en 28 minutos y 48 segundos en Vengetind, Noruega.

Jornet reflexiona en el vídeo sobre las características para dominar esta prueba. "Se trata de rendimiento puro, no de técnica o estrategia, sino de cuánto puede funcionar tu cuerpo, de lo fuerte que estás". Y acompañado de dos bastones empieza a probar en Fully (Suiza), un recorrido de 1.920 metros de distancia y una pendiente media del 50%, está considerada como la mejor montaña de kilómetro vertical. Allí, en 2017, el italiano Philip Gotsch registró el tiempo más rápido con 28:53 segundos. Sin embargo, cuando Jornet lo intenta se percató de que tiene que entrenar más este reto tan concreto.

This content is imported from YouTube. You may be able to find the same content in another format, or you may be able to find more information, at their web site.

El siguiente intento llega en Slogen (Noruega) y aunque mejora su marca con 29:15, encuentra un problema un recorrido muy empinado al principio y con tramos llanos después. "La distancia original marca la diferencia, porque si tienes que correr 100 metros más en llano se te va el tiempo", explica Jornet, que prefiere tener que recorrer menos metros a cambio de no encontrar descanso.

Por eso, el catalán se va a otra montaña noruega, Vengetind, donde la pista es muy buena y consigue superarse con 28:48 minutos tras soltar los bastones que le ayudan para trepar con las manos en la zona más técnica del recorrido.