



Carreras por montaña, 28/11/21

El conocimiento que comparte Kilian Jornet sobre el kilómetro vertical

El catalán ha compartido algunas ideas interesantes surgidas en su desafío por convertirse en la persona más rápida en subir los 1.000 m positivos. ¿Qué se necesita para hacer un buen KV? ¿Cuál es la pendiente ideal? ¿Qué pasa con los bastones?



Kilian Jornet en el reto del KV Vengetind en septiembre de 2021 Matti Bernitz / Salomon Running

El reciente reto de kilómetro vertical de Kilian Jornet, que materializó con una subida en Vengetind (Noruega) en 28'48", ha levantado mucha expectación por parte de los aficionados al trail running. También algunas cuestiones técnicas que el propio deportista ha tratado en sus redes sociales, compartiendo interesantes datos y reflexiones surgidas durante el proceso de preparación.

“La mayor velocidad de ascenso se registra en subidas del 30-35%”

El esfuerzo de correr cuesta arriba es genial y terrible al mismo tiempo. Generando movimiento contra la gravedad casi sin inercia, cada movimiento

debe crearse desde cero. La sensación de sangre en la boca y las piernas llenas de lactato [está] desde el principio. **Para poder correr bien cuesta arriba es importante la combinación de una buena capacidad de VO2 y una fuerza muscular de piernas** (pantorrillas, cuádriceps, isquiotibiales, glúteos), y poder mantener el ritmo de VO2max el mayor tiempo posible, lo que se llama a tener una gran meseta, y al mismo tiempo mantener las piernas sin llegar a “pesarse” con lactato.

Mi entrenamiento a finales del verano y el otoño fue específico para sesiones cortas, cuesta arriba, carreras cuesta arriba intensas y carreras combinadas con carreras cortas muy fáciles. Y fue divertido hacer algunas carreras verticales como Varden opp o preparar Nesaksla opp para prepararse para un esfuerzo de Kilómetro Vertical. Encontrar la mejor pendiente para un VK no es fácil, **las rutas empinadas alrededor del 50% son aquellas en las que se hacen los VK más rápidos**, pero la mejor velocidad de ascenso se registra en subidas menos empinadas, alrededor del 30-35%, pero probablemente sean difíciles de encontrar. Rutas lo suficientemente largas y buenas para esa elevación.

Es muy interesante ver cómo la pendiente y la elevación afectan el ritmo cuesta arriba. En la imagen se puede ver una mesa con diferentes subidas, con la velocidad vertical y horizontal.

SPORT	EVENT	who	Distance	Dnv*	m/km	inc %	TIME	m/h	min/100m	VK	km/h	min/km	ALTITUDE	DIFF	comments
trail running	Stoltzkeleiven opp	Stian Aarvik	0,9	313	341	34	0:07:46	2418	0:02:29	0:24:49	7,10	0:08:27			stairs
trail running	Rampesekken	kilian	1,4	500	357	36	0:13:37	2203	0:02:43	0:27:14	6,17	0:09:44			
trail running	Vertical Tube	demateis	1,0	500	500	50	0:14:03	2135	0:02:49	0:28:06	4,27	0:14:03			
trail running	Mainlou Incline	gray	1,4	620	443	44	0:17:45	2096	0:02:52	0:28:38	4,73	0:12:41			
trail running	KV Vengefjnd	kilian	1,8	1000	571	57	0:28:47	2085	0:02:53	0:28:47	3,65	0:16:27			
trail running	KV fully	Gotsch	1,9	1000	526	53	0:28:53	2077	0:02:53	0:28:53	3,95	0:15:12			
trail running	Nesaksla	kilian	1,9	700	368	37	0:29:25	2057	0:02:55	0:29:10	5,58	0:10:45			
trail running	Grouse Grind	wyatt	3,0	853	284	28	0:25:01	2048	0:02:56	0:29:20	7,20	0:08:20			
stairs	Empire stairs		1,0	320	320	32	0:09:33	2010	0:02:59	0:29:51	6,28	0:09:33			stairs
trail running	KV Stoggen	kilian	2,3	1000	444	44	0:29:57	2003	0:03:00	0:29:57	4,51	0:13:19			
trail running	KV Grand Serre	Bonnet	1,8	1000	556	56	0:30:09	1990	0:03:01	0:30:09	3,58	0:16:45			
trail running	Chiavenna VK	demateis	3,3	1000	303	30	0:30:30	1967	0:03:03	0:30:30	6,49	0:09:15			
trail running	Canazei VK	Gotsch	2,5	1000	400	40	0:31:34	1901	0:03:09	0:31:34	4,75	0:12:38			
trail running	Mount Marathon	Dave Norris	2,5	840	336	34	0:27:21	1843	0:03:15	0:32:34	5,48	0:10:56			no poles
trail running	SZ first uphill	Kilian	5,0	800	160	16	0:26:16	1827	0:03:17	0:32:50	11,42	0:05:15			
skimo	Astil vertical	Anton Palzer	4,5	1040	231	23	0:36:00	1733	0:03:28	0:34:37	7,50	0:08:00			
trail running	Chandolin	Bonnet	5,2	2000	385	38	1:09:36	1724	0:03:29	0:34:48	4,48	0:13:23			
trail running	Romsdalshorn	kilian	1,7	843	511	51	0:29:36	1709	0:03:31	0:35:07	3,34	0:17:56			
trail running	SZ first uphill to ponchette	kilian	7,3	1330	182	18	0:46:47	1706	0:03:31	0:35:11	9,36	0:06:25			
trail running	Oslos		2,7	402	149	15	0:14:21	1681	0:03:34	0:35:42	11,29	0:05:19			
trail running	Mt Sanitas	kilian	2,3	396	172	17	0:14:12	1673	0:03:35	0:35:52	9,72	0:06:10			
trail running	Scex Carro	Bonnet	7,3	1513	207	21	0:55:28	1637	0:03:40	0:36:40	7,90	0:07:36			
trail running	Skaala	Anshul	8,2	1819	222	22	1:07:06	1627	0:03:41	0:36:53	7,33	0:06:11			2.5kg backpack
trail running	Urken opp		3,6	605	168	17	0:22:23	1622	0:03:42	0:37:00	9,65	0:06:13			
trail running	Mefjellet opp	Kilian	7,0	1100	157	16	0:40:51	1616	0:03:43	0:37:08	10,28	0:05:50			2kg backpack
trail running	Hochstein Berglauf	Wyatt	8,9	1074	121	12	0:40:32	1590	0:03:46	0:37:44	13,17	0:04:33			
trail running	Ovromaz-Cabane Rambert	Francisco Sanchez	8,4	1350	161	16	0:51:13	1582	0:03:48	0:37:56	9,84	0:06:06			
trail running	Darlo Cenera	Magnini	7,1	1081	152	15	0:41:14	1573	0:03:49	0:38:09	10,33	0:05:48			
trail running	Grintovec	Wyatt	9,6	1970	205	21	1:15:43	1561	0:03:51	0:38:26	7,61	0:07:53			
trail running	3K	anthanmatten	9,7	3000	309	31	1:58:00	1525	0:03:56	0:39:20	4,93	0:12:10			
trail running	3000m 3K	Martin Antanmatten	9,0	3000	333	33	1:58:53	1514	0:03:58	0:39:38	4,54	0:13:13			
road running	Mount Washington	Wyatt	12,2	1417	116	12	0:56:41	1500	0:04:00	0:40:00	12,95	0:04:38			road

“Bastones o no y estrategia de carrera”

Para mis PB en un VK siempre había usado bastones, en Grand Serre en 2015, Slogen y Fully 2020. Y la estrategia había sido comenzar fuerte en el límite de mi VO2 máximo y ritmo de calambres musculares e intentar mantenerlo hasta el final, pero estaba demasiado cansado para tirar y al final se trataba más de gestionar la pérdida.

- Grand Serre: 15’04 «- 15’24»
- Fully: 14’28 «- 15’23»
- Slogen: 14’25 «- 15’32»

En Vengetind comencé con un ritmo un poco por debajo de la sensación de «calambres en las piernas», sabía que estaba en una gran forma para subir después de Varden opp y con entrenamientos en Nesaksla corriendo los 500 m en 13'35" y que **si podía manejar el primer tiempo corriendo con bastones para "salvarñas piernas", en la segunda parte podría dar un empujón**. Al final corrí los primeros 500 m en 14'50 «y la 2ª mitad sin postes en 13'57».