

Kilian Jornet vs Manuel Merillas, las claves de sus entrenamientos en 2023

Analizamos los entrenamientos de estos dos monstruos de las carreras por montaña. Nos desvelan cuáles han sido sus números durante el pasado año.



Kilian Jornet en la Romsdal Rando 2023

El año 2023 ha sido testigo de dos trayectorias fascinantes en los entrenamientos, en el mundo de las carreras por montaña, protagonizadas por **Kilian Jornet y Manuel Merillas**, dos atletas destacados con enfoques y resultados divergentes en ese año.

Mientras **Jornet**, reconocido por sus hazañas en la montaña, **se vio enfrentado a una inusual pausa de 84 días debido a dos lesiones**, Merillas ha mantenido un ritmo vertiginoso en la escena competitiva.

Las lesiones de **Kilian Jornet**, aunque desafiantes, ha impactado por su rápida y buena recuperación. Su **enfoque metódico y la calidad de sus entrenamientos han sido la piedra angular de su carrera**, destacando la importancia de la paciencia y la resiliencia. A pesar de los 84 días fuera de actividad, su legado sigue siendo un faro de inspiración para muchos. **Tuvo que renunciar a grandes carreras como UTMB o Zegama Aizkorri**, por lesión la primera y proyectos en el Himalaya la segunda.



Kilian Jornet en la víspera de Sierre-Zinal 2022

Por otro lado, **Manuel Merillas** ha optado por una temporada más activa, **participando en dos circuitos** internacionales (Golden Trail Series y Skyrunning) y sumergiéndose en la intensidad competitiva de las carreras por montaña. Su constancia en las competiciones durante todo el año resalta, por un lado, competir en **Skyrunning, donde Manuel se mueve de maravilla, contra Golden Trail**, donde las carreras han resultado ser todo lo contrario, **auténticas «autovías»**, donde los corredores más atléticos y menos montañeros han destacado. Merillas ha demostrado que la consistencia y la participación activa pueden ser tan valiosas como la excelencia técnica, construyendo un año de logros y experiencias inolvidables. Pero sobre todo enfrentándose a estar **fuera de la zona de confort**.

Manuel Merillas, ganó Zegama 2022



El contraste entre la **pausa forzada de Jornet y la persistente actividad de Merillas** ofrece una perspectiva única sobre la naturaleza impredecible del deporte. Ambos atletas (montañeros), a su manera, han dejado una marca indeleble en nuestro mundo en 2023, recordándonos que el éxito puede manifestarse de diversas formas en esta disciplina que abraza la adversidad y celebra la diversidad de caminos hacia las cimas.

Kilian Jornet y su año 2023 en números

Un año en el que **Jornet, ha estado involucrado en varios proyectos montañosos e incluso alpinistas**, incluso con un intento de récord al monte Everest, en el cual tuvo que sufrir un percance con una avalancha que le arrastró varios metros, con la consecuencia de varias costillas rotas. Tuvo que decir adiós de esta manera a esta hazaña.

Durante 2023, Kilian ha invertido 1168 horas de actividad, sumando un desnivel de 584270 metros positivos, pero solamente ha invertido 3200 kilómetros de carrera a pie, algo sorprendente si lo comparamos con los **10752 de Manuel Merillas**.

Jornet solo ha corrido 3200 kilómetros durante 2023, Merillas acumuló 10752

Detalles RRSS Kilian Jornet

Este 2023 ha sido testigo de una notable **reducción en la participación competitiva de Kilian Jornet**. A pesar de su renombrada carrera en el ámbito de deportes de montaña, el afamado atleta ha optado por limitarse a tan solo 8 competiciones a lo largo del año. De este selecto conjunto, **cinco eventos estuvieron** dedicados al **esquí de montaña**, mientras que las restantes **tres competiciones** se centraron en **carreras por montaña**.

El inicio de su temporada competitiva fue impresionante al conquistar la Isfjorden Skyrace, donde no solo participó, sino que **también estableció un nuevo récord de carrera**. A este éxito le siguió la exigente carrera de **20 kilómetros en el Eiger ultra trail**, una prueba que adquiere especial importancia al «obligarle» a competir para poder participar en el **Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB)**.



Kilian Jornet en la Romsdal Rando 2023

El trabajo de fuerza no es parte de su entrenamiento

Las sesiones de entrenamiento de Jornet se basan en **velocidad, umbral y run «tempo»**.

Kilian Jornet, históricamente opta por un **enfoque minimalista (muy similar a Manuel Merillas** en este aspecto) y específico en su entrenamiento para maximizar su rendimiento en carreras de ultradistancia y eventos más cortos. Sorprendentemente, dedica muy pocas sesiones anuales al entrenamiento de velocidad plana, **priorizando la prevención de lesiones**. Aprovechando su innata rapidez, Jornet **limita el trabajo en terreno llano** y se centra en **sesiones combinadas de cuestas y planos**. Su rutina incluye intervalos en pendientes pronunciadas, seguidos de entrenamientos planos, como ritmos de 10 km o repeticiones de 1 km, buscando mejorar la capacidad de correr rápidamente tanto cuesta arriba como en terreno plano.



Kilian Jornet en el reto del KV Vengetind

Además, incorpora **sesiones de carrera constante de larga duración**, que inician en la Zona 2 alta y pueden alcanzar distancias de 20 a 30 km. Estas sesiones extensas no solo fortalecen la resistencia aeróbica, sino que también **contribuyen a la resiliencia musculoesquelética**. Jornet advierte sobre evitar que estas carreras se conviertan en competiciones, destacando la importancia de controlar la intensidad para evitar un exceso de tiempo en zonas de alta intensidad, comprometiendo el desarrollo aeróbico.

Capaz de preparar un ultra maratón y un kilómetro vertical en la misma temporada

La simplicidad de su enfoque radica en realizar **dos de estos tipos de entrenamiento cada semana**, intercalados con carreras de recuperación entre dobles sesiones diarias. Este patrón se repite, enfocándose específicamente en carreras de mayor volumen antes de ultramaratones y priorizando entrenamientos más cortos antes de eventos de menor distancia. La fase final del programa incluye un tapering suave, con días de descanso adicionales para ultramaratones y menos días de descanso para carreras más cortas. Jornet demuestra que, a través de la consistencia y la especificidad, se puede lograr un entrenamiento efectivo para alcanzar el éxito en diversas distancias, como ha demostrado durante todos estos años en la alta competición.

En definitiva, han sido un año de transición donde además hemos visto un Kilian muy activo en su reto re-descubriendo el Pirineo, realizando la hazaña de recorrer, **485 kilómetros y acumular 43000 metros positivos**.



Manuel Merillas entrenando cerca de su casa en 2023

Manuel Merillas, un año repleto de competiciones

Manuel Merillas, el destacado corredor leonés, ha dedicado incansables horas de entrenamiento para alcanzar un nivel de excelencia en el mundo de las carreras por montaña. Con un impresionante total de **1645 horas invertidas**, ha recorrido un asombroso **total de 10752 kilómetros, estos repartidos en 5283 entre esquí de montaña y correr y los restantes en bicicleta**, desafiando terrenos diversos y acumulando un desnivel positivo de **603,000 metros**. Este año ha emergido como una fuerza imparable en la escena competitiva, participando en eventos que abarcan desde el Skyrunning hasta el diferente circuito Golden Trail Series.

En el exigente y técnico **Skyrunning**, Merillas no solo demostró su tenacidad, sino que se alzó con la **segunda posición global**, compitiendo de manera feroz contra rivales de alto calibre, entre ellos Antonio Martínez (ahora excompañeros de equipo). Su capacidad para adaptarse a distintos terrenos quedó nuevamente patente en el circuito **Golden Trail Series**, donde logró alcanzar una destacada **8ª posición** en la clasificación final. Este circuito, conocido por poner a prueba a los corredores en variados entornos, obligó a Merillas a **abandonar su zona de confort** y explorar nuevas fronteras de rendimiento, sufriendo sobremanera en terrenos corribles contra corredores africanos muy expertos en estos terrenos.



Merillas en una competición Golden Trail Series 2023

Una de las hazañas más destacadas del pasado 2023 de Merillas se llevó a cabo en la emblemática **Zegama Aizkorri**, una carrera reconocida por su dificultad técnica. Aquí, el corredor leonés exhibió sus habilidades excepcionales para moverse con destreza en terrenos técnicos, donde destacó la dura **batalla contra el marroquí Elhossin Elazzaoui**. Manuel finalmente se llevó la ansiada «txapela» proclamándose vencedor de la prueba vasca.

Un año sin lesiones para Manuel

Un año en el que al menos hemos contabilizado unas 12 carreras por montaña donde Merillas ha competido, así como varios desafíos realizados en las inmediaciones de Picos de Europa, donde reside el corredor leonés. Esto ha permitido que Manuel, establezca de esta manera un nuevo récord personal en sus entrenamientos, superando notablemente los números del año pasado, no solo en competición, sino también en los entrenamientos totales.

Detalles RRSS Manuel Merillas

Un cambio de equipo para este 2024

El año 2023 ha sido testigo del ascenso **meteórico de Manuel Merillas**, el corredor que ha conquistado diferentes «batallas» y ha dejado su huella en competiciones de alto nivel.. Su determinación, combinada con un arduo trabajo y habilidades innatas, lo han posicionado como uno de los corredores más destacados y versátiles en el fascinante mundo de las carreras por montaña. Haciendo de esta manera que una gran marca (aún por desvelar) llamas a su puerta, mejorando si cabe las condiciones económicas del mismo.

Corredores muy similares

Kilian Jornet y Manuel Merillas, las destacadas figuras en el ámbito de los corredores y montañeros, comparten no solo una pasión por la naturaleza y la aventura, sino también una metodología de entrenamiento que refleja sus valores montañeros y su enfoque en la simplicidad. Ambos atletas, reconocidos a nivel mundial por sus hazañas en terrenos técnicos, han adoptado el «método noruego», una estrategia que pone énfasis en el acumulo de horas de entrenamiento en condiciones naturales.

Lo que **distingue a Jornet y Merillas es su renuncia al trabajo de fuerza convencional en el gimnasio** y haciendo exquivas las sesiones en terrenos llanos o pistas. Esta elección refleja su compromiso con la autenticidad del deporte de montaña, donde la naturaleza misma se convierte en el gimnasio perfecto y la mejor pista de entrenamiento. Este método de entrenamiento se traduce en ascensos y descensos constantes en terrenos variados, desarrollando no solo la resistencia física, sino también la agilidad y la capacidad de adaptación a condiciones impredecibles. Siendo el esquí de montaña y la escalada unos deportes aliados en el día a día de estos corredores.

Kilian Jornet y Manuel Merillas personifican la esencia de la montaña

Ambos atletas han expresado en diversas ocasiones que su conexión con la montaña va más allá de la competición y los récords; es un vínculo visceral con la naturaleza, donde encuentran inspiración y desafíos únicos. Esta **filosofía de entrenamiento minimalista** se alinea con la esencia pura del deporte de montaña, donde la simplicidad y la humildad son **valores fundamentales**.

Al prescindir de complejas rutinas y adentrarse en la simplicidad de este método de entrenamiento, Jornet y Merillas demuestran que la **verdadera grandeza en el deporte de montaña** se encuentra en la **conexión directa con el entorno natural**. Su enfoque minimalista no solo es una estrategia de entrenamiento, sino también una **declaración de principios en un mundo donde la tecnología y la sofisticación a menudo amenazan con alejar a los atletas de la esencia misma de su disciplina**. En última instancia, **Kilian Jornet y Manuel Merillas personifican la esencia de la montaña**, donde la simplicidad se convierte en la clave para conquistar cimas y alcanzar logros extraordinarios.