

Carreras por montaña, 22/07/23

Kilian Jornet de camino a Sierre Zinal: así prepara la carrera más rápida de su calendario

Una de las carreras fetiche del corredor, pero que a la vez, es compleja de saldar con victoria. Analizamos los entrenamientos de Kilian de cara a esta carrera.



Jornet en Zegama. Foto: Christian Alonso

9 son las victorias que atesora el corredor catalán en la carrera suiza, la carrera que tiene vistas a cinco montañas por encima de los 4000 metros. De nuevo, el **10 de agosto** tendrá la oportunidad de medir sus fuerzas, contra una multitud de corredores de élite, pero sobre todo, contra él mismo.

Una edición que posiciona a esta carrera como una de las más longevas, con **51 ediciones**. Además de ser casi una tradición correrla para todos los amantes de este deporte, no solo suizos, sino, de todos los corredores y aficionados que se precien. ¡Córranla al menos una vez en la vida, es un consejo!

La **carrera por montaña, más rápida entre todas**, sobresale por sus grandes puntuaciones (Itra, Utmb Index) por encima del resto. No obstante, no nos equivoquemos, hay que correr y mucho, los 2000 metros de desnivel positivo, ¡están ahí! Por si fuera poco, el **añadido de la altura, no es algo fácil de gestionar**.



Kilian Jornet y Petro Mamu esprintan en Sierr-Zinal 2022

2021 fue su última victoria en Zinal

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?

«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**»

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 se 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.

Recordemos que el **récord de la prueba** está en su poder desde 2019, cuando estableció una marca de **2:25:35**, rebajando de esta manera el antiguo registro de Jonathan Wyatt de 2:29:12, que estaba en su poder desde 2003 (parecía no poder romperse).



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

La preparación para la edición 2024

Sorprendió a muchos la noticia de que su calendario solo incluiría dos carreras, Zegama Aizkorri en la que vimos triunfar de nuevo y Sierre Zinal que está por llegar.

Carreras «cortas» donde previsiblemente el corredor **intentaría batir los récords** (ambos en su poder). Ahora bien, para batir los récords se tienen que dar condiciones, tanto meteorológicas como físicas, así como las circunstancias competitivas del momento, corredores en liza, ritmos de carrera, etc. **Algo que en Sierre Zinal puede ocurrir.**

Los entrenamientos de Jornet: corto e intenso

Hemos podido observar como muchos de sus entrenamientos se centran en la intensidad y no en el volumen, lo correcto para este tipo de carreras tan explosivas.

Dos carreras rápidas en Noruega como test o entreno de velocidad. Después de Zegama, el corredor se ha puesto a prueba en dos carreras locales. Ambas tipo test o bien para probar ciertas estrategias, nutricionales o competitivas. Black Lake Race de 29 kilómetros y 2300+, que despachó con un tiempo de 3 horas y 18 minutos.

Promedio **volumen de kilómetros semanal**: cercano a los **200km** (igual que cuando batió el antiguo récord de Sierre Zinal), con un desnivel positivo cercano a los 10000+. Con un tiempo promedio de **20 horas de entrenamiento por semana.**

Entrenamientos clave

10x 400 metros con poco desnivel. Búsqueda de ritmos altos en terreno poco técnico. Entrenamiento que hemos visto repetir durante varias semanas, la búsqueda de la velocidad continua.