

Carreras por montaña, 05/08/24

Regresa Sierra Zinal: Kilian Jornet a por su segundo objetivo de la temporada. La previa

Estamos ante una de las carreras con más nivel concentrado de toda la historia de nuestro deporte.



Kilian Jornet y Petro Mamu esprintan en Sierra-Zinal 2022

Una carrera que previsiblemente y si los inscritos que aparecen actualmente acuden, puede ser la carrera que concentre mayor nivel de corredores de toda la historia de nuestro deporte. Corredores de ultradistancia y corredores más específicos en carreras más cortas y explosivas, se dan cita en la carrera **más rápida y con mayor «performance» del calendario internacional.**

Un año más, dentro de las Golden Trail World Series, además de formar parte de la Copa del Mundo de Mountain Running, la cita suiza sirve además de un gran entreno a otros atletas que a final de mes tiene pensado competir en el macroevento del UTMB Mont-Blanc, como es el caso del chino Jiasheng Shen, entre muchos otros.

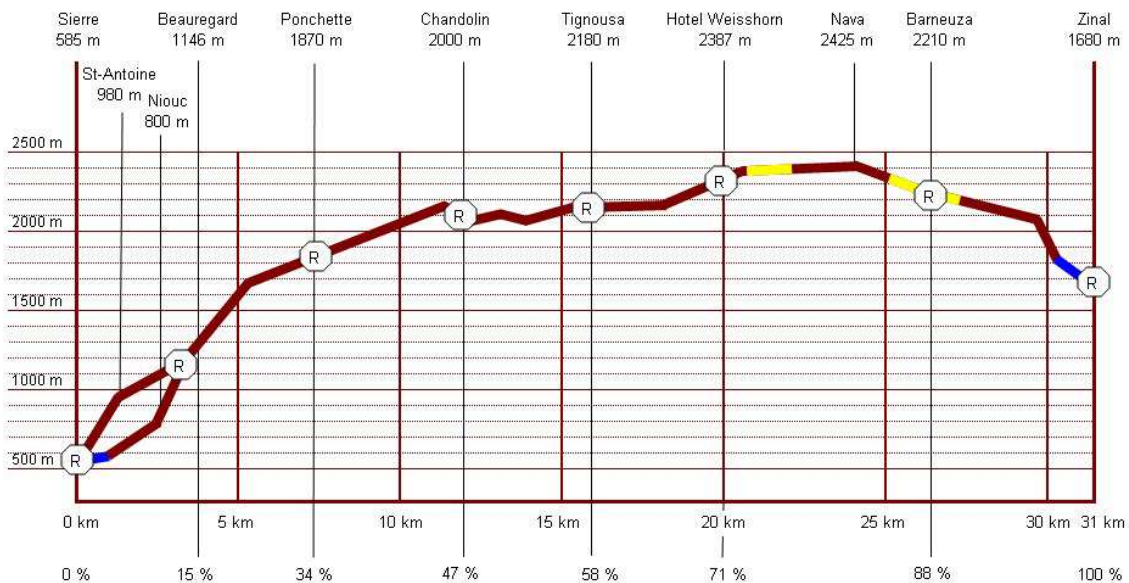


Kilian Jornet en Sierre-Zinal

51^º ediciones para la carrera Suiza, la carrera por montaña más rápida posiblemente en todo el mundo. Sus **2200+ y 31 kilómetros de distancia**, hacen soñar a toda la elite por rebajar las 2:30 en chicos y las 3:00 entre las chicas. Un terreno no especialmente difícil, salvo contados metros en el recorrido.

La gran dificultad, lo compone **la altura** a la que se corre durante bastante tiempo, siendo por encima de los 2000 msnm, lo que **complica sobremanera avanzar** y los corredores tienen que luchar contra unas **sensaciones de fatiga y poca frescura en sus piernas**. Han de estar muy bien aclimatados a correr con soltura a ritmos exigentes en estas condiciones.

Sábado 10 agosto, 11:00 Am. Lugar: Sierre, meta Zinal.



Perfil Sierre Zinal

Kilian Jornet el rival a batir, pero con un cartel de corredores de vértigo

¿Luchará el corredor catalán de Nnormal por intentar batir su propio **récord, establecido en 2:25:35?**

Pensamos que puede ser la edición para ello, dado que ha reducido su calendario a la mínima expresión, entrenando muy en corto y específicamente para ello, como os mostramos en este artículo el mes pasado.

El nivel de corredores es altísimo, en una edición donde los corredores africanos se cuentan por decenas, con hasta **9 keniatas, 4 marroquíes y un eritreo (Petro Mamu)**. Por si fuera poco, se le suman los mejores especialistas del momento, como **Remi Bonnet**. El caldo de cultivo perfecto para que el récord pueda ser rebajado.

Los candidatos al título

Larga y extensa lista de corredores élite la que se propone por la organización de esta 51ª edición. Aquí os presentamos a los principales candidatos.

Patrick Kipngeno: el keniatá llega en momento de forma espectacular, una carrera que, por su manera de correr, le viene muy bien y se adapta perfectamente a su estilo.

Roberto Delorenzi: ¿será capaz el joven corredor de Brooks, hacer cara a Jornet?, polémicas y especulaciones de lado, como se vertieron en varios círculos comunicativos durante este año. El suizo llega con todos los «deberes» hechos a esta carrera.

Philemon Kiriago: vigente campeón en la edición pasada, otro contendiente sólido al título, su mejor tiempo en esta carrera es de: **2:27:27**.

Remi Bonnet: aunque parece que esta carrera se le resiste al suizo, es una de sus carreras donde «peor» rendimiento ha obtenido históricamente. Tiene un tercer lugar en el año 2020.



Kiriago defendera el título obtenido en 2023

Daniel Pattis: otro corredor de Brooks, que está teniendo una de las mejores temporadas de su vida. Segundo en la reciente Giir Di Mont.

Sierre Zinal es especial para mí, es de esas carreras que crean afición por el trail, para mí la mejor del mundo. Mi sueño sería estar lo más arriba posible y quién sabe, si algún día, poder hacer un Andreu Blanes. **Alex García, sobre su participación.**

Gran cartel de corredores destacados

Enumeramos grandes participantes en esta edición; **Alex García Carrillo, Dimas Pereira, Miguel Benítez, Andrés García, Miquel Corbera, Sylvain Cachard, Dani Castillo, Henri Aymonod, Marco Degasperi, Louis Dumas, Robbie Simpson, Kiprotich, Cesare Maestri, Ricardo Mejia, MOUSSAOUI ADIL, Daniel Osanz, Robert Pkemoi, Francesco Puppi, Andrea Rostan, Alain Santamaria, Joe Steward, Frederic Tranchand o Juan Carlos Carrera.**



La suiza vuelve a su carrera fétiche

Maude Mathys defiende su récord 2:49:20

El año 2019, fue el año de los récords, en ambos sexos fueron batidos, las condiciones fueron idóneas para ello. En esta edición, lo único que lo puede alterar son las condiciones climáticas, pues el nivel de las corredoras, no para de crecer en estos últimos 5 años.

Maude parte como una de las principales favoritas al título, pero se enfrentará a rivales que le han puesto las cosas muy difíciles en esta carrera, como es el caso de **Joyce Mutoni, Judith Wyder, Sophia Laukli o Madalina Florea.**

Scout Adkin: una de las corredoras más en forma del momento en la copa WMRA, la corredora británica, ha ganado sus últimas 2 carreras en esta copa.

Philaries Kisang: mucha atención a esta corredora del run2gethr. Ya fue tercera en la edición 2023.

Alice Gaggi: la italiana es especialista en carreras cortas e intensas, puede que incluso se le haga larga esta carrera.

Mccormack Sarah: otra de las rápidas que nunca pierde estas citas.

Saapunki Susanna: posible contendiente al podium, ha preparado la carrera con mucho mimo.

Cristina Simion: flamante campeona mundial en Argentina 2019 en la distancia maratón.

Miao Yao: deja de lado las carreras más largas para centrarse en la explosividad, siempre sale en cabeza a ritmos muy desorbitados.

Larga y extensa competitividad entre las chicas

El nivel no para de crecer, más si cabe entre las féminas. Estas son solo algunas de las corredoras destacadas en esta carrera: **Julia Font, Ikram Rharsalla, Naiara Irigoyen, Gisela Carrión, Flavia Stutz, Anais Sabrie, Aziza Raji, Giulia Pol, Patricia Pineda, Anna Gibson, Allie Ostrander, Camilla Magliano, Theres Leboeuf, Oihana Kortazar, Laura Hampel, Caitlin Fielder, Elisa Desco o Cecilia Basso.**



Alex García será uno de los representantes en esta carrera

Españoles en liza

Cada año más corredores españoles añaden esta carrera en su calendario. Una de las fijas que no para de aumentar el nivel y como podemos observar la presencia española. Para ello, muchos de nuestros mejores corredores en estas distancias, han preparado de la mejor manera posible esta carrera, compleja por su velocidad, desnivel y sobre todo por la altura a la que se disputa.

Entrenamientos en altura, ritmos elevados, transiciones post ganancia de elevación (ojo se ascienden 2200+ del tirón). No es una tarea fácil rendir bien estas condiciones. Si no estás habituado a correr en altura a fuertes ritmos, no hay nada que hacer, vas a sufrir mucho a la altura del hotel Weisshorn...y posiblemente no regresen las buenas sensaciones hasta meta.

Hemos visto gran presencia de atletas de nuestro país a lo largo de los años en Sierra Zinal, pero posiblemente sea una de las ediciones con más españoles en liza. Esperemos un gran papel de los nuestros y sobre todo que les deje contentos con esa actuación.