

KILIAN JORNET PRONTO PER LA SUA 24-HOUR RUNNING CHALLENGE

Scritto da Sevenpress

Lunedì 16 Novembre 2020 18:46 -



Foto @Vegard Breie

L'atleta Salomon scende dalle montagne per il progetto in questo novembre Phantasm 24

Kilian Jornet, il trail runner più premiato e conosciuto nella storia di questo sport, l'uomo che ha scalato l'Everest due volte in una settimana, ha puntato a una nuova straordinaria sfida atletica. Questo mese, indosserà le nuove scarpe da corsa "road" Salomon S/LAB Phantasm e scenderà sulla pista di 400 metri (1/4 di miglio) a Måndalen, in Norvegia per correre per 24 ore consecutive. Per Jornet, che ha vinto gare di trail running in tutto il mondo, la sfida Phantasm 24 sarà una corsa fuori dall'ordinario, aspetto che lo attrae da sempre.

"La motivazione è quella di uscire dalla mia zona di comfort, provare sfide diverse e vedere cosa sono in grado di fare, sia che si tratti di arrampicare in alta quota o, in questo caso, di correre su terreno pianeggiante" ha raccontato Jornet. "È divertente scoprire le esperienze diverse che posso realizzare, e allenarmi in piano è un buon test e un'opportunità per imparare in termini di nutrizione e ritmo, e poi provare ad applicare questi risultati a diverse attività, come ai progetti di alpinismo".

La data esatta della 24 ore challenge di Jornet deve ancora essere decisa, poiché il progetto è

KILIAN JORNET PRONTO PER LA SUA 24-HOUR RUNNING CHALLENGE

Scritto da Sevenpress

Lunedì 16 Novembre 2020 18:46 -

in qualche modo subordinato alle condizioni meteorologiche. L'attuale data prevista è il 21 o 22 novembre. I fan potranno seguire la sfida di Kilian Phantasm 24 tramite un feed dal vivo su www.Salomon.com/phantasm24

L'invito è dunque quello di controllare i canali Instagram di Salomon e Kilian Jornet, che tempestivamente informeranno sulla data e l'ora d'inizio esatte della corsa. Non solo. Nei prossimi giorni, sempre sui canali social di Salomon e di Kilian, apparirà una serie web che mostrerà in anteprima la preparazione che ha impostato l'atleta.

La Norvegia, dove vive Jornet, è relativamente immune dalla pandemia COVID-19. Tuttavia, per rispettare le precauzioni sanitarie, lo stadio sarà chiuso agli spettatori durante l'evento. In ogni caso, per rendere ufficiale la gara, si sfideranno anche diversi affermati ultra-runners norvegesi.

Jornet ha iniziato ad adocchiare questa sfida, quella delle 24 ore consecutive, da alcuni mesi e, come sempre, non fa previsioni né aspettative sul risultato. Detto questo, ogni volta che lo spagnolo allaccia le sue scarpe da corsa Salomon, si apre sempre una possibilità che "lo straordinario" avvenga.

Ufficialmente, la distanza più lunga mai percorsa in 24 ore è stata stabilita nel 1997 da Yiannis Kouros, che ha percorso 303,506 chilometri (188,590 miglia), un risultato che lo stesso Jornet definisce "assolutamente selvaggio".

"Sono così tanti chilometri che non riesco nemmeno a visualizzarli", afferma Jornet. "Ho visto gli splits di Yiannis quindi voglio stare al passo il più a lungo possibile. Conosco la velocità che devo mantenere ogni ora, quindi conosco il ritmo per ogni chilometro e ogni giro. Naturalmente, le prime 10 ore saranno un po' più veloci e poi rallenteranno ora dopo ora, quindi ho un piano preciso e so quanto dovrò correre ogni ora. La cosa importante è non avere problemi muscolari ed essere in grado di mangiare senza avere grandi momenti critici".

Abituato a correre (e vincere) gare famose come l'Ultra-Trail du Mont Blanc (UTMB), Hardrock 100, Western States 100 e innumerevoli maratone di montagna in tutto il mondo, Jornet ha richiesto consigli a esperti allenatori e fisioterapisti e ha lavorato molto di più sulla velocità.

"Noi atleti di montagna, abbiamo un grande 'motore', quindi è facile in termini di cardio e resistenza" afferma Jornet. "Ho lavorato principalmente sulla velocità perché le mie gambe non sono abituate a muoversi così speditamente. Per prepararmi, ho svolto tre giorni di allenamento sulla velocità ogni settimana in pista o su strada. Ma la forma con cui corri in pianura è molto diversa da come corri in montagna, dove sei più in alto, passi sopra gli ostacoli e metti i piedi in posti diversi a seconda del variare del terreno".

Gran parte della ricerca di Jornet durante l'allenamento si è concentrata sulla riduzione al minimo degli infortuni che potrebbero derivare dal movimento ripetitivo della corsa su terreno piatto. Infatti, è stato costretto a ritardare il progetto nelle ultime settimane a causa di alcuni fastidiosi infortuni muscolari che si sono verificati prima della sua prima gara su strada di 10

km, la famosa gara di Hytteplanmila in Norvegia, che ha concluso in 29:59 a metà ottobre.

"Penso che la sfida più grande sia essere in grado di allenarsi in modo coerente e non avere infortuni perché il passaggio al terreno piatto è molto difficile per i muscoli" continua Jornet. "L'allenamento è stato un po' frustrante negli ultimi mesi, passando da un infortunio all'altro. Mi sono allenato bene e poi mi sono infortunato e avrei dovuto riposare. Dopo la gara di 10 km, ho dovuto interrompere l'allenamento e recuperare. Ora, il piano è quello di fare una buona settimana di allenamento e vedere come si sente il mio corpo, quindi fare riposare i tessuti muscolari e recuperare per il progetto".

Per la Phantasm 24 Jornet utilizzerà la nuova S/LAB Phantasm by Salomon, una scarpa da corsa su strada ultraleggera che sarà lanciata nella primavera 2021. Kilian indossa la scarpa da mesi per le sue intense sessioni di allenamento di corsa su pista e su strada.

"Ho testato i prototipi della S/LAB Phantasm un anno fa e ora sto usando la stessa scarpa che sarà disponibile al pubblico in primavera" racconta Jornet. "È fantastica per la corsa su strada. È una scarpa leggera, molto reattiva e ben bilanciata con una buona ammortizzazione, che è importante quando ti alleni più a lungo su superfici dure. E l'aderenza è davvero buona, anche sul bagnato, il che è molto importante".

Con design dinamico (drop di 6 mm) sviluppato con i migliori atleti, la S/LAB Phantasm, infatti, si concentra su peso, traspirabilità e una transizione rapida che si ottiene con un profilo rocker curvo e, poi, grazie alla schiuma più leggera e reattiva di Salomon, chiamata Energy Surge. Una tomaia quasi invisibile in TPU Mesh conferisce alla scarpa un design leggero e traspirante. Pesa solo 199 grammi.

"È bello vedere Salomon realizzare soluzioni diverse come questa ora con le scarpe da corsa", continua Jornet. "Alcune esperienze raccolte sulle montagne, come la leggerezza e una forma straordinaria e la tomaia traspirante, sono state applicate qui con la Phantasm. E alcune dinamiche della corsa su strada come l'ammortizzazione, aiuteranno a migliorare le scarpe da montagna".

Il giorno della sfida, Jornet cambierà direzione ogni quattro ore sulla pista che ora conosce bene. Ci si aspetta che le temperature scendano fino a zero gradi Celsius di notte e oscillino tra 8-15 gradi durante il giorno. In preparazione per il tempo imprevedibile norvegese, ha selezionato una varietà di abbigliamento Salomon da avere pronto per la giornata tra cui la NSO T-shirt, Sense Longsleeve, S/LAB short, S/LAB NSO tights, Hybrid pants, Active Hat, un buff, i guanti Pulse, i calzettoni NSO Mid e un paio di giacche: Haloes Down Hybrid e Outline Down Agile FZ.

Suunto, l'azienda finlandese di orologi sportivi, uno dei principali sostenitori di Jornet da oltre un decennio, sarà il brand cronometrista ufficiale della sfida Phantasm24.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=KDNEd9hm-n4&>

KILIAN JORNET PRONTO PER LA SUA 24-HOUR RUNNING CHALLENGE

Scritto da Sevenpress

Lunedì 16 Novembre 2020 18:46 -

www.salomon.com