

Kilian Jornet revela cómo ha cambiado su preparación para Western States 100 2026 tras lesionarse: "Empecé a verlo como un reto interesante"

Así está preparando Kilian Jornet una de las carreras más importantes de su temporada, a pesar de tener el menisco roto



Kilian Jornet se confiesa sobre su preparación para la Western States 100 2026Terceros

Kilian Jornet afronta la Western States 100 2026 con un plan de entrenamiento adaptado a una lesión: modificó su preparación *in media res* para maximizar sus opciones y proteger su salud a largo plazo.

El plan de entrenamiento original de Kilian Jornet para la Western States 100 de este año lleva seis semanas sin tocarse. **Al día siguiente de Zegama**, una resonancia magnética confirmó una rotura horizontal del menisco lateral, daño en el cartílago y edema. Con la carrera de *trail running* más prestigiosa de Norteamérica en el horizonte, **la preparación que había imaginado dejó de ser una opción.**

Lo que vino después fue **un ejercicio constante de adaptación**: identificar qué podía seguir entrenando, aceptar aquello que no podía hacer y utilizar todas las señales disponibles para comprender cómo estaba respondiendo su cuerpo.

Una lesión cerca de una gran competición genera dos problemas distintos. El primero es físico: **¿qué puede seguir entrenando un atleta con seguridad?**

El segundo es estratégico: **¿qué partes de la preparación original siguen siendo relevantes cuando el tiempo y las opciones son limitados?**

"Tuve que reevaluar mis expectativas y entender que mi preparación no iba a ser ideal", explica Jornet en un artículo personal. "Empecé a verlo como un reto

interesante para descubrir hasta qué punto podía rendir en Western States con una preparación muy poco convencional".

Lo que distingue a Kilian no es una supuesta invulnerabilidad física, sino la forma en la que responde cuando las cosas se complican. La tentación suele ser intentar mantener el plan inicial a toda costa. Sin embargo, **él analizó honestamente los resultados de la resonancia, valoró las opciones disponibles y eligió el camino que le ofrecía más posibilidades de competir en Western States 100 2026 sin poner en riesgo su salud futura.**

Entrenar con honestidad, aunque no sea perfecto

La primera prioridad era evidente: eliminar los impactos y permitir que la inflamación disminuyera. "La prioridad era eliminar los impactos para reducir el edema", explica Kilian. "A nivel psicológico, tuve que cambiar mi mentalidad. Ya no se trataba de completar un bloque perfecto y de mucho volumen".

El edema debía desaparecer antes de cualquier otra cosa, y tanto la carrera en llano como los descensos estaban agravando el problema. Por eso **recurrió a la bicicleta**: "La bicicleta me permitió seguir trabajando el motor aeróbico y ayudar a eliminar el edema sin dañar la rodilla".



Kilian Jornet, en bicicleta, durante su desafío States of Elevation Nick Danielson

El entrenamiento cruzado permite a los corredores mantener el trabajo cardiovascular mientras reducen el impacto: "Moverse de forma diferente y hacer ejercicios distintos te ayuda a mantenerte activo y conectado con el proceso, en lugar de quedarte sentado preocupándote", afirma. "Te da sensación de control y te recuerda que, aunque no estés corriendo, sigues trabajando".

Cuando volvió a correr, Kilian eligió pendientes pronunciadas de unos 25 grados, donde podía correr cuesta arriba de forma activa, reduciendo tanto la velocidad como el impacto. Tras un periodo de recuperación cuidadosamente gestionado, durante las últimas dos semanas fue reintroduciendo progresivamente el volumen de entrenamiento, incluyendo algunas sesiones importantes de trail.

Aunque **la bicicleta le permitió mantener gran parte de su condición cardiovascular y las subidas pronunciadas ayudaron a recuperar fuerza**, ninguna de las dos cosas podía preparar completamente sus piernas para las exigencias específicas de Western States 100 2026: "Hay que analizar qué sistemas puedes seguir entrenando con seguridad y cuáles son las demandas de la carrera", explica Kilian. "Pude seguir desarrollando mi resistencia metabólica y cardiovascular mediante la bicicleta y las sesiones de subida pronunciada".

Y luego estaba todo aquello a lo que tuvo que renunciar: **"Tuve que dejar de lado la adaptación neuromuscular necesaria para correr rápido en terreno llano y soportar grandes impactos en las bajadas.** En una carrera como Western States, renunciar a esa preparación específica **supone una apuesta, pero cuando estás lesionado, la fisiología marca las reglas**", confiesa el corredor catalán.



Kilian Jornet durante su preparación para la Western States 100 2026 [INSTAGRAM](#)

Como señala Kilian, estar en forma y estar preparado para una carrera concreta no son exactamente lo mismo. Un atleta puede mantener una gran condición cardiovascular mientras pierde parte de la eficiencia de movimiento, la tolerancia de los tejidos y la fuerza excéntrica que exige un recorrido específico. **Su preparación adaptada permitió conservar aquello que era**

posible mantener, pero no eliminó la incertidumbre sobre las demandas que no había podido entrenar.

Evitar nuevas lesiones para la WS 100

Cuando volvió a correr con normalidad y a acumular entrenamientos reales, Kilian quiso asegurarse de que su cuerpo no estaba compensando de forma inconsciente y generando un segundo problema. **La compensación es un riesgo real durante la vuelta a la carrera.** Cuando una pierna duele, el cuerpo tiende a descargar peso sobre la pierna sana, muchas veces sin que el corredor sea consciente de ello. **Con el tiempo, esa asimetría puede provocar nuevas lesiones.**

Kilian analizó diferentes métricas de zancada para confirmar que ambas piernas trabajaban de manera equilibrada y que la pierna lesionada estaba recuperando su función en lugar de ser protegida constantemente por la sana. "Las métricas biomecánicas como el equilibrio entre la pierna derecha e izquierda, el tiempo de contacto con el suelo o la potencia fueron fundamentales para asegurarme de que no estaba forzando más una pierna que la otra y que ambas se iban igualando progresivamente", explica.

Ninguna métrica individual podía decirle si su rodilla estaba completamente recuperada. Sin embargo, todas juntas ofrecían una visión clara de si su movimiento se estaba volviendo más simétrico a medida que reintroducía los impactos. **Cualquier corredor que regrese tras una lesión en el tren inferior puede sufrir compensaciones involuntarias.** Y los datos suelen revelar esos desequilibrios mejor que las sensaciones subjetivas.

El entrenamiento: un experimento abierto para Kilian

La forma en que Jornet ha afrontado esta situación encaja perfectamente con su manera de entender el deporte. Alejarse de la obsesión por el resultado y abordar los problemas con curiosidad para descubrir de qué es capaz el cuerpo en circunstancias poco habituales. Para la mayoría de los corredores, esta puede ser la lección más valiosa de toda su preparación. Pocos tendrán que afrontar las exigencias de una Western States 100, pero prácticamente todos verán interrumpido algún plan de entrenamiento por una lesión, una enfermedad, el trabajo, la familia o cualquier otra circunstancia de la vida.

"El deporte, igual que la vida, nunca progresa de forma lineal. Si intentas forzar el plan original cuando tu cuerpo está comprometido, solo conseguirás empeorar la situación. Si competir va a provocar daños importantes a largo plazo, debes ser inteligente y dar un paso atrás. Pero si el dolor es manejable, afronta la carrera con curiosidad en lugar de con presión". Esa ha sido la mentalidad que ha mantenido Kilian Jornet desde Zegama. No garantiza ningún resultado, pero sí define la forma en la que ha llegado a la línea de salida.

Kilian afronta la Western States 100 2026 con un motor cardiovascular que sigue funcionando a pleno rendimiento y una rodilla que ha progresado notablemente, aunque sin el volumen de preparación específica que normalmente tendría antes de una carrera de este nivel. Lo que comenzó como una carrera contrarreloj para recuperarse se ha convertido en una prueba para descubrir qué es realmente posible con una preparación diferente. Y para Kilian, ese es precisamente el tipo de desafío que merece la pena afrontar.