



Algunas de las carreras de trailrunning más increíbles

Las carreras más difíciles del mundo

La mayoría conoce el Record en maratón, pero y si os preguntamos, por ejemplo, ¿Cuál es la carrera más larga del mundo y el tiempo del primero?

Por Running.es, 06-10-2016 en Freaky Run

A todos, alguna vez nos pica la **curiosidad acerca de los récords del mundo** del atletismo, en el ciclismo, en el baloncesto, en los deportes de motor, etc. hablando con tus amigos o con tu pareja seguramente hayáis buscado en alguna ocasión algún récord del mundo referente a la conversación. Si os preguntabais cuál es el WR en maratones consecutivos, en la carrera más larga, en el Kilómetro Vertical con más desnivel, etc. Podéis continuar leyendo, si no es que queráis conseguir un récord, porque si pretendéis hacer uno...

La carrera más larga del mundo

La **Self-Transcendence 3100 Mile Race**. 4.989 kilómetros de distancia. Es la carrera más larga del mundo. Casi nada... La carrera se trata de realizar un total de 5.649 vueltas alrededor de un pequeño circuito en el barrio de Queens, Nueva York. El ganador fue Ashprihanal Aalto y tardó 40 días, 9 horas 6 minutos y 21 segundos en completar los casi 5.000km. Parecido a lo vivido por Forrest Gump cuando se tira varios días corriendo por América...

El Kilómetro Vertical más exigente del mundo

En este apartado tenemos varios candidatos.

En nuestro país encontramos la **Cabrales 3 verticales** y como su propio nombre indica son 3 KV: uno sábado por la mañana, otro sábado por la tarde y otro domingo por la mañana. La carrera –o carreras- se disputa del 2 al 3 de abril. Se empieza con el Vertical de Subisomas, +1.042m en 2 km. Esa misma tarde el Vertical de Calluenga, +984m en menos de 2,5 km. Y para el domingo queda el más duro, el Kilómetro Vertical del Aventón, con +1.004m en solo 1,9 km.

También tenemos la **Red Bull K3**. Ya podéis imaginar de qué se trata... Ascender más de 3.000 metros –concretamente 3.036m- en sólo 9,7 kilómetros de distancia. La prueba se realiza en los Alpes italianos en Susa (Italia). El objetivo final es alcanzar la cima de la montaña Rocciamelone, con una altitud de 3.538 metros.

Uno de los más famosos por la exigencia física que conlleva realizarlo es el **Kilómetro Vertical de Fully**, en el que se ascienden 1.000 metros en solo 1,9km. La carrera parte de Belle-Usine a 500m sobre el nivel del mar y alcanza los 1.500m de altitud en Garettes.

La carrera más fría del mundo

Nos referimos a fría por la temperatura ambiental y ya podéis ir diciendo nombres de ciudades que seguramente os parecerán de esta categoría. La carrera con la temperatura más baja del mundo es la **6633 Ultramarathon de Canadá**. Con un recorrido cercano a 480 kilómetros a través de una carretera en el interior del círculo polar y con temperaturas inferiores a -50° centígrados.

La carrera más caliente del mundo

No penséis mal, no tiene nada que ver con el otro significado de la palabra. Igual que en el anterior caso, hablamos de la temperatura ambiental. La carrera con la temperatura más elevada la podemos encontrar en el Valle de la Muerte. Como no... El pico de temperatura se situó en 56,7 grados centígrados. La carrera consiste en correr una distancia de 217km con 5.800m de desnivel positivo acumulado. Por si no habíamos dicho su nombre, es la **Badwater Ultramarathon, California** –no queríamos decirlo para que no os apuntarais a esta locura...-

La carrera más “secreta”

Esta es la **Mark Webber’s Tasmanian Challenge**. Cuando realizas la inscripción a esta prueba, tan sólo te dicen que tienes que recorrer una distancia total de 350 kilómetros y hasta las 24 horas anteriores a la realización del evento no recibes más pistas. Se disputa en Tasmania durante cinco días en los que los corredores, si se les puede llamar así, deberán ir en kayak, rapelar, nadar, correr, escalar, etc. para cruzar la isla.