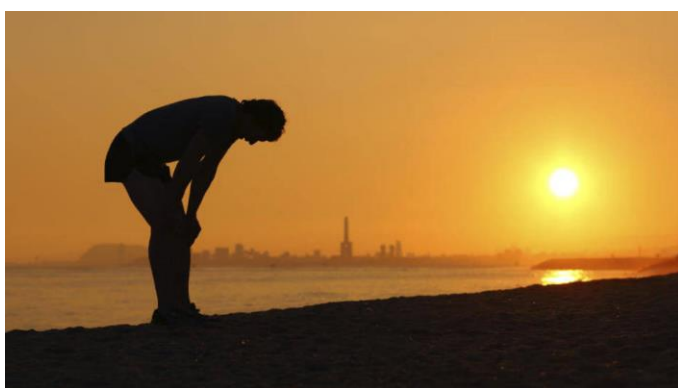


Las carreras más duras y extremas del mundo: del Jungle Marathon al 6633

Artic

No son aptas para todos los públicos: algunas tardan en completarse más de cinco días y otras se desarrollan por el círculo polar ártico



[Pedro Moya - Palabra de Runner](#) 23.03.2017

A lo largo y ancho del planeta se celebran eventos deportivos de una dureza extrema, reservados únicamente para aquellos valientes con la suficiente preparación como para enfrentarse a las **carreras más sacrificadas del mundo**. A pesar de que la forma física sea un requisito que ayuda durante el desarrollo, por supuesto no asegura la llegada a meta de los aventureros 'runners' que se atrevan a participar en ellas.

Las **carreras más duras del planeta** se desarrollan en terrenos inhóspitos, temperaturas cambiantes y condiciones meteorológicas extremas, algunas con miles de metros de desnivel acumulado que forman parte de competiciones de varios días (o semanas) en condiciones de autosuficiencia. Retos físicos y mentales que no están al alcance de cualquiera.

Jungle Marathon

Un jaguar de los que te podrías encontrar. (EFE)

La **Maratón de la Jungla** es considerada como una de las carreras más peligrosas del mundo. Se celebra cada año en la Amazonia brasileña y, más allá de la distancia, lo que convierte esta carrera en un auténtico desafío es el entorno donde deben correr los atletas. La [Jungle Marathon](#) se disputa en tres distancias: la más corta es la edición de

42,2 kilómetros, pero también se corre una distancia de 127 kilómetros repartidos en cuatro etapas. Su versión más larga engloba 254 kilómetros disputados en seis etapas.

Más allá de la distancia, el peligro está en la propia jungla: entornos con **temperaturas de hasta 40°C** con un 99% de humedad, pasando por zonas donde la vegetación es tan frondosa que no deja pasar la luz del sol y cruzando ríos en los que habitan caimanes y pirañas. Eso, sin olvidar las serpientes y demás fauna de la jungla —incluyendo algún jaguar—.

Es una carrera peligrosa y, además, supone que los participantes —limitados a **75 cada año**— deben completarla en autosuficiencia. Puedes encontrar vídeos de ediciones anteriores en el canal oficial de la organización.

Badwater Ultramarathon

La [Ultramaratón Badwater](#) es una de las carreras más míticas del planeta y seguro os sonará si conocéis los libros de Scott Jurek o el ultramaratoniano Dean Karnazes. La propia organización la define como 'la carrera más dura del mundo', y en total cubre una distancia de **217 kilómetros**.



Participantes de la Badwater, en una imagen de archivo. (CC)

Participantes de la Badwater, en una

La extrema dureza reside en su recorrido, donde se pueden encontrar lugares como el conocido [Valle de la Muerte](#). La salida se realiza en la Cuenca Badwater, el punto geográfico más bajo de América del Norte, situado a 86 metros bajo el nivel del mar. La meta, por su parte, se localiza en el Monte Whitney, la cima más alta de los Estados Unidos continentales, a una altura de **4.421 metros**.

Badwater se celebra en el mes de julio, por lo que se alcanzan **temperaturas superiores a los 50 grados** centígrados en algunos puntos del recorrido. La participación se limita a 100 corredores y la selección es mediante invitación, debiendo llevar su propio equipo de apoyo y avituallamiento porque la organización no lo facilita.

6633 Arctic Ultra

La [Arctic Ultra](#) es una carrera relativamente joven que se lleva celebrando desde 2009, pero su extrema dureza es el motivo por el que solo la han acabado 25 participantes en toda su historia. Hablamos de una carrera que se celebra en dos modalidades: 120 millas —193 kilómetros— y 350 millas —**563 kilómetros**—. Su recorrido, no apto para cualquiera, pasa por el [Círculo Polar Ártico](#), lo que implica que los atletas necesiten ultraresistencia para enfrentarse a temperaturas de -40°C y vientos helados de más de 120 km/h.

Los participantes deben **tirar de sus propios trineos**, donde guardan todo el equipamiento necesario para sobrevivir en dichas condiciones. La inscripción asciende a más de 3.300 euros.

Maratón des Sables

La [Maratón des Sables](#) no podía faltar en esta lista, una de las carreras más duras del planeta que se celebra **en parte del desierto del Sáhara**. El inicio de esta competición se remonta a 1984, cuando Patrick Bauer se lanzó a cruzar 350 kilómetros del Sáhara en autosuficiencia, en solitario, a pie y cargando con una mochila de 35 kilogramos, empleando un total de 12 días para completar el recorrido.



Maratón des Sables. (CC)

Dos años más tarde, en 1986, nació el Maratón des Sables con 23 corredores en la línea de salida. Con más de 1.300 participantes en la edición de 2017, la Maratón des Sables es una carrera en siete etapas que completan un total de **250 kilómetros**.

Cada participante debe cargar con todo su equipamiento tanto de supervivencia como de alimentación, aunque la organización se encarga de **proporcionar agua** en los distintos puntos de control. Por supuesto, las condiciones en el Sáhara pueden variar desde las altas temperaturas por el día hasta una caída drástica el mercurio por las noches. El precio de la inscripción individual asciende a los 3.100 euros.

Self Transcendence 3100 Mile Race

¿Te aburre correr siempre por las mismas calles? Entonces, la [Self Transcendence 3100 Mile Race](#) se te haría eterna. En este caso, no estamos ante una carrera por terrenos complicados, alejados de la civilización y con miles de metros de desnivel. Es literalmente una carrera **alrededor de una manzana en el barrio de Queens**, en Nueva York, la carrera de asfalto más larga del mundo.



Self Transcendence 3100 Mile Race, en 2012. (CC)

Sí, son 3.100 millas, es decir, 4.989 kilómetros a pie alrededor de una manzana, para los que hay que completar nada menos que 5.649 vueltas de 883 metros. En esta curiosa carrera, los participantes tienen 52 días consecutivos para completar la distancia, por tanto, salen a una **media de 96 kilómetros por día**.

El tiempo máximo que pueden emplear por día son 18 horas y, obviamente, la fortaleza psicológica juega un papel clave en una competición así. Sri Chinmoy, el creador de esta competición, la diseñó para dar la oportunidad a los corredores que quisieran poner a prueba sus límites e ir más allá. El **récord** de la prueba lo tiene el finlandés Ashprihanal Aalto, que completó los casi 5.000 kilómetros en 40 días y nueve horas.