



Secciones



INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES

Publicidad

Otros deportes

Ultramaratonista tica desafía las altas temperaturas del Valle de la Muerte en California

La atleta costarricense competirá en la carrera de larga distancia denominada la más dura del mundo, en la cual debe vencer temperaturas de hasta 50 grados centígrados

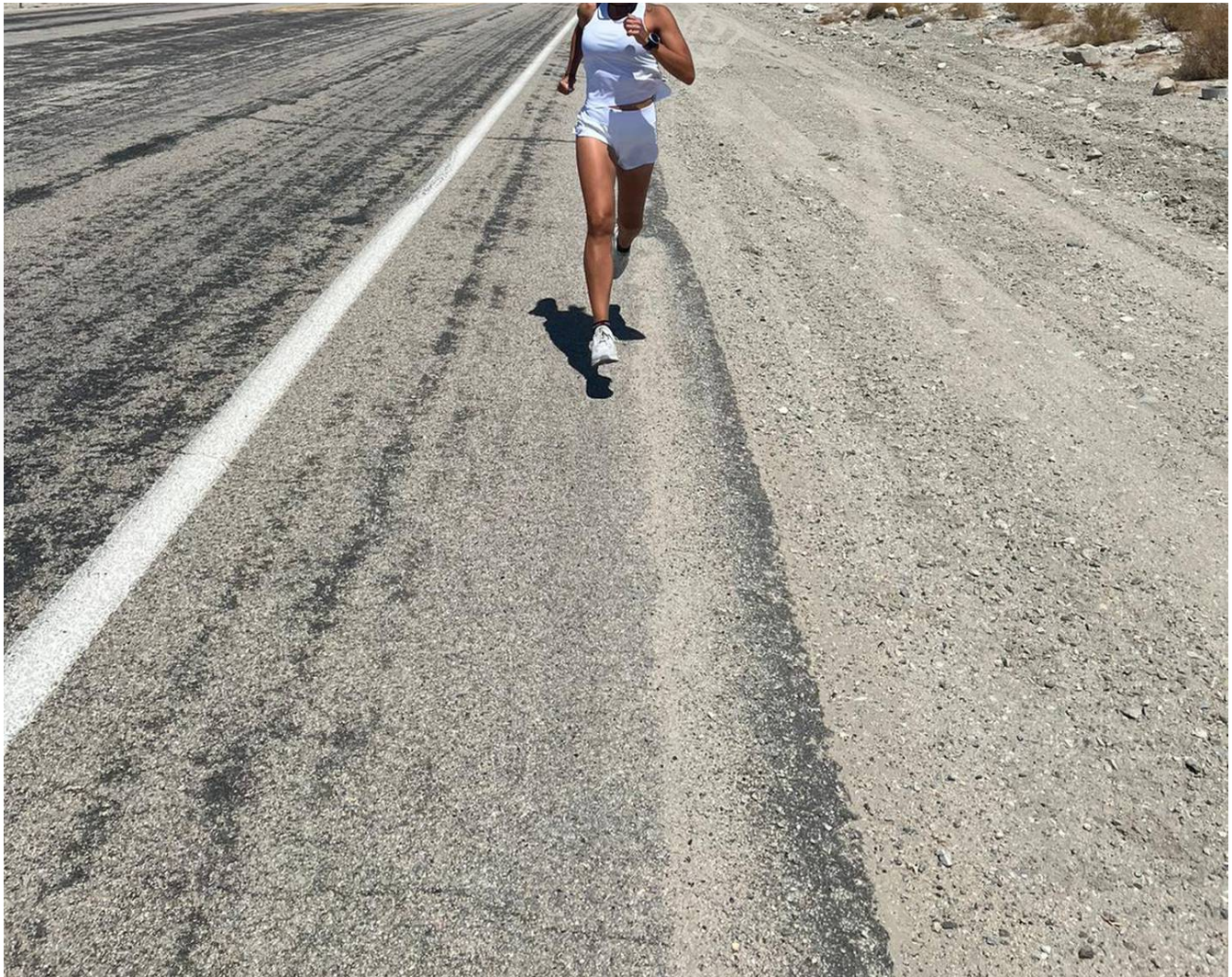
Regalar

Escuchar

Por Juan Diego Villarreal

27 de junio 2022, 3:57 p.m.





Sandra Mejía entrenó en el desierto del California, Estados Unidos, para adaptar su organismo a la demandante competencia. Cortesía

Cuando [la costarricense Sandra Mejía](#) fue aceptada como una de las 32 mujeres que competirá este año en la Badwater Ultramarathon, que se llevará a cabo entre el 11 al 15 de julio, jamás imaginó que desde el primer día de su preparación empezaría a sufrir.

La prueba de 217 kilómetros, denominada como la carrera de larga distancia más dura del mundo, transita por el llamado Valle de la Muerte, en California, Estados Unidos, uno de los lugares más calurosos del planeta y que para este año espera una máxima de 50 grados centígrados, durante el evento, por lo cual será sumamente demandante y son pocos los atletas que pueden terminarla.

Publicidad

En sus primeros entrenamientos, Sandra buscó los lugares más secos del país, tratando de emular las altas temperaturas del desierto, por lo que sufrió de náuseas, sangrado en la nariz y hasta alteraciones en su menstruación, lo que la han llevado a

exigirse al máximo para estar lista y poder viajar al evento, este viernes 1 de julio, el más desafiante que ha enfrentado.

PUBLICIDAD



LEA MÁS: Ultramaratonista correrá 280 kilómetros por jefas de hogar de Siquirres y Quepos afectadas por la pandemia

“Estoy muy emocionada por participar en esta carrera. Sé que mi cuerpo va a sufrir, por lo que he preparado mi organismo para enfrentar este reto. Fisiológicamente será muy demandante, porque hay factores a tomar en cuenta, pero sobre todo el calor, porque de acuerdo al comité organizador, este año se puede batir el récord de temperatura y llegar a más de 50 grados”, comentó Mejía.

“Este evento es único, porque te aceptan de acuerdo a tu currículo, a tu experiencia. La primera vez que intenté participar fue hace siete años pero me rechazaron al no tener esa madurez que se requiere como atleta para competir en esta carrera. Por algo la denominan la más dura del planeta. De 500 corredores que llenan el formulario para poder hacerla, solo le dan el visto bueno a 100”, dijo.

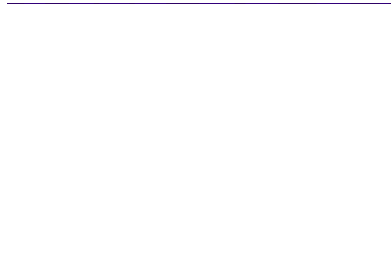
LEA MÁS: Tica corrió en Italia una de las cinco pruebas más duras del mundo: competencia equivale a ocho maratones seguidas

Camino diferente



La prueba conecta los puntos geográficos más bajo y alto de los Estados Unidos, excluyendo a Alaska y Hawái, por lo que sale de la Cuenca Badwater (-86 metros bajo el nivel del mar) y llega al Monte Whitney (4421 m s. n. m.) y con un total de 4.000 metros de ascenso acumulado.

Publicidad



Otra particularidad de la carrera es que toda su travesía es por carretera asfaltada, un terreno que es poco usual para ultramaratonistas, acostumbrados más a cruzar montañas, nieve, e incluso terrenos volcánicos, como le ha tocado a Mejía en eventos en Europa, Hawái y Sudamérica, donde participó.

“Nos enfrentamos a una carrera muy diferente. Con mis entrenadores planifiqué entrenar en condiciones muy difíciles, incluso luego de correr, por hora y media, en lugares muy calientes, al medio día, como Santa Ana, Orotina, Puriscal, Cóbano o Santa Teresa, nos metemos a un jacuzzi o un sauma para acostumbrar nuestro organismo al calor extremo”, confesó Mejía.

“Pese a todo, vale la pena el sufrimiento, es muy retador el preparar una carrera tan extrema. Nos enfrentamos a eventos complejos en el pasado, pero este es muy desafiante. La preparación va enfocada en terminarla y hacer nuestro mejor esfuerzo, porque hemos tenido la dicha de ser aceptadas y eso nos llena mucho de orgullo”, añadió.

Sal y agua



Pese a las molestias de los primeros entrenamientos, Sandra comentó que poco a poco lograron solventar las dificultades y junto con los entrenadores Ariel Mora y Erticka Céspedes Marozzi, han diseñado un plan de carrera que les permita competir al máximo nivel, sin poner en riesgo su salud, por lo que la hidratación es fundamental.

“La carrera sale a las 11 de la noche. Nuestra meta es tomar por hora litro y medio de agua. Debido a la alta temperatura es necesario hidratarse constantemente, uno suda demasiado y se evapora rápidamente. Uno debe tomar mucho líquido para no sufrir en carretera”, comentó Mejía.

“Además debo consumir dos pastillas de sal por hora para controlar mi hidratación y que la función renal no sufra alguna variación que pueda ser muy perjudicial. Las primeras 24 horas serán fundamentales para conocer mi estado y la posibilidad de concluir el evento”, dijo.

Aunque su salud estará en juego durante gran parte de la travesía, Sandra se muestra optimista y narró que se preparó de la mejor forma posible para asumir uno de sus más grandes desafíos.

“Como dije: vale la pena el sufrimiento, no me da miedo. Siento que será una de las mejores experiencias de mi vida y lo primordial será terminarla. Por siete años soñé estar en esta competencia y ser la primera costarricense en lograrlo es una gran motivación para mí. Daré mi mejor esfuerzo y espero, con la mayor responsabilidad, enfrentar lo que para nosotros es un ambiente desconocido”, reiteró Mejía.

Reciba el boletín: **Puro Deporte**

Entérese de los resultados de partidos y noticias sobre el deporte nacional e internacional

Suscribirme

Deseo recibir comunicaciones

Publicidad

Sandra Mejía

Badwater Ultramarathon

California

Estados Unidos



Reciba noticias de Google News



Juan Diego Villarreal

Egresado de la Universidad Federada. Entre sus coberturas destacan los Juegos Olímpicos de Atenas 2004, compromisos eliminatorios de la Sele, así como Juegos Panamericanos y Centroamericanos y del Caribe.

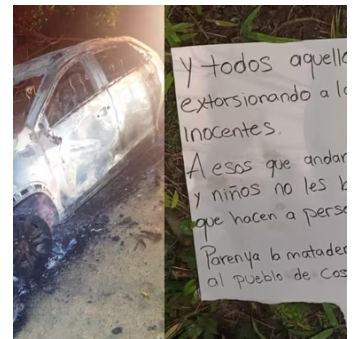


LE RECOMENDAMOS

Saprissa recibió noticia nada alentadora sobre Ariel Rodríguez



‘Esto va para los que andan extorsionando y raptando niños’: presuntos responsables de triple homicidio en Jacó dejan mensaje



CCSS divulgó datos de cónyuge de funcionaria en proceso judicial



En beneficio de la transparencia y para evitar distorsiones del debate público por medios informáticos o aprovechando el anonimato, la sección de comentarios está reservada para nuestros suscriptores para comentar sobre el contenido de los artículos, no sobre los autores. El nombre completo y número de cédula del suscriptor aparecerá automáticamente con el comentario.

Publicidad

ÚLTIMAS NOTICIAS

Cuerpo de chofer de plataforma digital aparece en vía pública de Cartago

Venezuela presenta apelación contra decisión de CPI de reanudar investigación por crímenes de lesa humanidad

TSE rechaza todas las candidaturas a alcalde de Aquí Costa Rica Manda

Ohio vota en referendo si incluye o no el derecho al aborto en su Constitución

Alajuelense pide sanción para Luis Paradela mediante análisis de video

Publicidad



© 2023 Todos los derechos reservados, cualquier uso requiere autorización expresa y por escrito de Grupo Nación GN S.A.

Sobre nosotros

Grupo Nación

La Teja

El Financiero

Revista Perfil

Sabores

Aplicaciones

Boletines

[Versión Impresa](#)

Negocios

[Todo Busco](#)

[Parque Viva](#)

[Tarifario](#)

[Printea](#)

[Fussio](#)

Términos y condiciones

[Políticas de privacidad](#)

[Condiciones de uso](#)

[Estados financieros](#)

[Reglamentos](#)

Servicio al cliente

[Contáctenos](#)

[Centro de ayuda](#)

[Planes de suscripción](#)



Miembro del Grupo de Diarios América (GDA)