



# la ultramaratón más dura en el lugar más caliente de la Tierra

Walter Herrera wherrera@larepublica.net | Jueves 21 julio, 2022 07:01 a. m.



Sandra Mejía, ultramaratonista nacional. Elaboración propia/La República



No es una súper humana y mucho menos masoquista, pero sí una mujer costarricense que completó una de las pruebas de ultramaratón más difíciles del planeta.

Años de ardua preparación y fuertes entrenamientos le permitieron sobrevivir a una carrera que podría cobrar vidas a menos que se esté debidamente instruido.

Lea más: (FOTOS) Sandra Mejía es la primera tica en completar la ultramaratón más dura del mundo

China su “Bendita tierra” en honor a Costa Rica



11:30 Transnacional Kyndryl busca profesional en ciberseguridad para proyecto globales



11:11 Jóvenes emprendedores presentan sus productos y servicios en feria de la Universidad Fidélitas



09:35 (Video) Primera banda de “droga zombi” es desarticulada en Costa Rica



09:00 Tico crea su propio ChatGPT para

Sandra Mejía se convirtió en la primera costarricense en completar los 217 kilómetros de la Ultramaratón Badwater, considerada la más dura del mundo por sus temperaturas que superan los 50 grados, que cruza el desierto en el Valle de la Muerte en California.

Lea más: [Tica alucinó en ultramaratón comparándola a subir el Everest tres veces seguidas](#)

Además, la carrera inicia en el punto más bajo de Estados Unidos y culmina en el sitio más alto, por lo que el ascenso acumulado es una brutalidad.

## ENTREVISTA

Sandra Mejía Céspedes

Ultramaratonista costarricense

**¿Cómo surgió la idea de completar Badwater?**

A la carrera únicamente se ingresa por invitación, tu curriculum es tan fuerte que sos seleccionado entre los mejores corredores del mundo para hacerla, estamos hablando que es un cuerpo que va a tolerar lo que sea, no es una inscripción regular donde podés o n, solo por ahí es muy honorable, me costó siete años ingresar a ese evento.

Lo intenté y me dijeron que no. Me dediqué a hacer carreras muy fuertes para tener una base

asesorar  
en  
ciberseg



MÁS LEÍDAS

DÍA 7 30  
DÍAS DÍAS



Construcción del nuevo Hospital de Cartago tiene un nuevo capítulo ¿de qué se trata?




Conductas sexuales o posición para orinar no generan cáncer de próstata Osvaldo Murcia del Hospital Clínica Bíblica


solida, ocupás requisitos, sino no podés aplicar.


Hay un cuerpo preparado durante muchos años para soportar esto, cuando me enteré que iba a Badwater, la distancia no me daba miedo, he hecho 300 km en Italia con brutalidad de desnivel positivo, pero esta es en asfalto, diferente a montaña, y tiene desnivel. Esta carrera es desde la parte más baja de Estados Unidos a 82 metros bajo mar hasta el punto mas alto de Estados Unidos, con cambios climáticos bruscos y vamos ascendiendo, es como salir de Puntarenas y llegar al Irazú, maltrata los músculos.

### ¿Cómo manejó el calor?

Es una carrera sobre 50 grados centígrados, fisiológicamente el cuerpo tiene problemas, hay miles de rótulos advirtiéndolo que a cierta hora es muy peligroso caminar ahí, te dan golpes de calor, alucinaciones, pérdida de conciencia, el estómago se bloquea, me preparé seis meses entrenando en el momento más caliente del día en Costa Rica y al terminar, me metía al sauna para simular el calor pero ya sin esfuerzo. El sol no me molestó, aunque en la noche sentí un poco de fuego en la cara, porque en la noche es súper caliente, es el lugar más caliente del planeta.

 Absuelva  
al  
exminis  
de  
Ambient  
Roberto  
Dobles  
por  
Caso  
Crucitas

 "Somos  
el  
equipo  
más  
ganador  
cuánto  
tiene  
de  
perder  
Alajuele  
David  
Guzmán

 Otto  
Guevara  
Espero  
que  
Costa  
Rica  
se  
contagie  
de las  
ideas  
de  
Javier  
Milei  
y  
dolarice  
su  
economi

Es como encender el carro en la calefacción más fuerte y pegar la cara.

### **¿Tuvo algún percance durante la carrera?**

El calor me pasó factura, el sistema digestivo no me funcionaba.

Me arranqué la uña y no lo sentí en el momento, fue hasta el día siguiente que creí que tenía una ampolla y luego vi la sangre.

Además, en la segunda parte de la carrera, cuando pedía asistencia, me quedaba dormida, no tenía energía en el cuerpo y soy delgada, entonces la grasa corporal me ayuda para 24 horas máximo y ya había superado los 100 kilómetros.

### **Dijiste que ibas a volver, ¿Cuál será tu nuevo objetivo?**

Mi modalidad no es asfalto, es montaña, el cambio es difícil. Mi objetivo es durar menos, ver si mi cuerpo consumiendo frutas o con otra estrategia de alimentación puedo mejorar, me queda la idea que en mis primeros 100 km iba en Top 5, muy ambiciosa quiero ubicarme en Top 5 y un podio en Badwater.



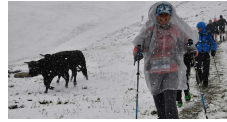
## **NOTAS RELACIONADAS**



## Con vestido largo y zapatillas, mujer indígena gana Ultra Maratón de 63 kilómetros

Martes 13 julio, 2021

María Juana Ramírez es una joven de 21 años que corre con su vestimenta típica.



## Tica completó más de 500 kilómetros en ultramaratones más retadoras del mundo

Viernes 27 septiembre, 2019

Sandra Mejía, completó dos de las competencias más duras de carreras de montaña en Europa



**PAGÁ** EL MARCHAMO  
**Y PEGA**  
MILLONES

**Pagá la primera cuota en enero con Tasa Cero hasta 12 meses**

---

 [CONTÁCTENOS](#) [MEDIA KIT](#) [SUSCRÍBASE](#) [¿QUIÉNES SOMOS?](#)  
[MAPA DE SITIO](#)

---

© 2023 Republica Media Group todos los derechos reservados.