



# “The world’s toughest foot race”

La Badwater Ultramarathon, una de las carreras más duras, si no la más dura, del mundo por sus singulares condiciones climatológicas. Xesc Terés y Carles Conill fueron aceptados en la edición del 2009, convirtiéndose en los primeros españoles en estar en la línea de salida y lograr finalizar la competición.

El pasado 13 de julio se celebró en el Death Valley, California (USA), la 31ª edición de la Badwater Ultramarathon, en la cual mi compañero del equipo Vertic Runners Carles Conill y yo mismo tuvimos el honor de ser aceptados por la organización, siendo los primeros españoles en participar y terminar la carrera.

La carrera se inició en el año 1978, emulando la hazaña de un americano llamado Al Arnold, quien realizó la travesía en solitario un año antes y que después despertó la curiosidad de un grupo de corredores que fundaron la famosa carrera, la cual hasta la fecha hemos seguido cientos de corredores de todo el mundo.

La Badwater es una prueba que

se celebra cada año durante el mes de julio y que recorre 135 millas (217 km) non stop en el Death Valley, desde Badwater hasta el Monte Whitney.

#### Participación

La participación a esta singular competición está limitada a solo 90 participantes de todo el mundo. Badwater es, y siempre ha sido, una carrera por invitación. Los solicitantes son aceptados únicamente en base a los méritos expuestos en el currículum de cada uno de los aspirantes, que debe enviarse vía internet aproximadamente en el mes de noviembre del año anterior a la carrera. Conseguir la invitación es el primer aspecto que hace de esta

carrera una prueba muy especial, aunque una vez superado este primer escollo van surgiendo muchos otros aspectos que iré mencionando y que se deben preparar a conciencia para poder afrontarla con éxito.

#### El recorrido

Como dije anteriormente, la prueba consiste en recorrer 135 millas (217 km) sin parar atravesando el Death Valley a unas temperaturas superiores a los 50 °C. La salida es en Badwater, la mayor depresión de Norteamérica, con 85 m bajo el nivel del mar y finaliza en Mt. Whitney Portal, ascendiendo además otras dos montañas durante la prueba que representan un desnivel positivo de casi 4.000

Texto: Xesc Terés  
Fotografías: Col. X.Terés

metros y otros 1.500 negativos. El recorrido transcurre completamente por la carretera que cruza el Death Valley, siendo por lo tanto asfalto toda la prueba. Como podéis imaginar este es el segundo aspecto a superar. Es necesario un entrenamiento previo importante intentando acumular un gran número de horas y kilómetros. Yo personalmente alterné carrera a pie en asfalto y montaña y algunas sesiones de gimnasio, aunque hay otros participantes que realizan una parte del entreno importante en bicicleta para prevenir lesiones. De todos modos, este no es el aspecto más decisivo de la carrera, ya que el hecho de ser aceptado significa que todos hemos realizado ya anteriormente, como mínimo 2 carreras non stop de mínimo 100 millas (166 km).

### Temperatura

A nivel de mi experiencia personal tengo que decir que tan solo llegar me di cuenta que lo más duro de la carrera no iba a ser ni el kilometraje, ni el desnivel, ni el terreno (todo asfalto) sino el calor, el abrasador viento que justo al salir del coche noté como me quemaba la cara, los ojos, la nariz y la garganta al respirarlo. La peor o mejor asimilación y/o aclimatación a las altísimas temperaturas que se dan en este lugar, que por ejemplo en esta edición 2009 oscilaron entre 40 °C por la noche y un máximo de 52,3 °C durante el día, acaba siendo decisivo para el buen o mal resultado de

la prueba. La temperatura es, sin duda alguna, el aspecto a superar que más caracteriza esta competición. Para poder soportar estas temperaturas hay que intentar reproducir al máximo esas condiciones climáticas entrenando en las horas de máximo sol. En mi caso realicé también sesiones en sauna seca y algunos entrenos con polares y ropa de abrigo en pleno sol. Es imprescindible también testar el tipo de alimento y bebidas a utilizar durante la prueba y no olvidar que mantenerse bien hidratado en esas condiciones es indispensable.

### Asistencia

Como último escollo a superar para cumplir los requisitos de la organización Adventure Corps, Inc establece que es necesario llevar tu propia asistencia compuesta como mínimo por un coche y dos adultos y como máximo por 2 coches y 6 adultos. Este punto requiere un importante esfuerzo para los no americanos y a veces difícil de cumplir si no tienes amigos en USA que puedan acompañarte. La organización tiene un blog en el que se ofrecen voluntarios, pero en mi caso no conseguí ninguna asistencia a través del blog aunque finalmente tuve la suerte que Rob Coyne y Brad Youngblood, dos americanos que conocí en Namibia - Racing the Planet, fueran mi asistencia principal, junto con mi hermano Jaume. Es importantísimo este aspecto, ya que es la asistencia la que se encarga



de toda la logística y cuidados al corredor durante toda la prueba, pues la organización solo se encarga del control de tiempos y servicios médicos. Destacar que es también una dura prueba para la asistencia, puesto que están en todo momento a disposición del corredor para proporcionarle agua, comida, sales, hielo, indispensable para bajar la temperatura corporal, soporte moral y todo lo que el corredor precisa en cada momento. El hielo tiene que reponerse en cada uno de los 4 puntos del recorrido donde es posible comprarlo, por lo que es muy conveniente poder tener 2 vehículos, de modo que uno puede adelantarse para proveer de todo lo necesario (tarea que en mi caso realizaron mi mujer y mis hijos en un segundo vehículo) mientras el otro no abandona para nada al corredor.

En resumen, todos los participantes estamos de acuerdo en que los aspectos más importantes para finalizar la Badwater son la buena asimilación de las condiciones climáticas y viajar con una asistencia bien preparada.■

Más info: [www.badwater.com](http://www.badwater.com)

Xesc finalizó los 270km en 39 horas 53 minutos y en la posición 35 de los 88 elegidos. En la edición del 2009 se alcanzaron temperaturas máximas de 52°C



## THE NORTH FACE® STORE BARCELONA

Gran Vía 636 (junto a Paseo de Gracia) - Tel. 93 481 30 96  
de lunes a viernes de 10.00 a 14.30 y de 15.30 a 20.30  
sábados de 10.00 a 20.30



THE NORTH FACE

Dean Kamazes, Bear Trap Canyon, MT.  
Photo: Tim Kemple