

## Reseña histórica de carreras de distancia y ultradistancia en Costa Rica y el mundo

Brief historical review of distance and ultradistance running in Costa Rica and the world

Daniel Rojas-Valverde<sup>1</sup>

### Resumen

Se presenta una sistematización de antecedentes históricos sobre carreras de distancia y ultradistancia en Costa Rica y el mundo. Si bien la historia de los eventos de resistencia o carreras de montaña a pie es relativamente reciente en este país, las características sociales y económicas de los mismos promueven la participación comunal activa de zonas rurales, el turismo ecológico nacional y el desarrollo rural. Existen eventos, personajes y acontecimientos históricos dignos de rescatar, así como el espíritu implícito de los eventos realizados en ambientes naturales en un país tan verde y diverso, con posibilidades amplias para el desarrollo de este tipo de actividades y su futura regulación por medio de instituciones nacionales y federaciones deportivas.

**Palabras Clave:** Costa Rica, Historia, Maratón, Deporte, Medio Ambiente, Tiempo Libre.

### Summary

It presents a systematization of historical background on distance and ultra distance races in Costa Rica and the world. While the history of distance events is relatively recent in this country, the social and economic characteristics of these could lead to promotion of active rural community participation, national ecological tourism and rural development. There are events, characters and historical facts worthy to be rescued, as well as the implicit spirit of the events carried out in natural environments in such a green and diverse country, with wide possibilities for the development of this type of activities and their future regulation through national institutions and sports federations.

**Key words:** Costa Rica, History, Marathon, Sport, Environment, Leisure.

---

<sup>1</sup> Educador Físico y Terapeuta Físico, Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida - Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica. Académico e Investigador, Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida - Universidad Nacional, Costa Rica. Correo: [drojasv@hotmail.com](mailto:drojasv@hotmail.com)

## Introducción

Correr y caminar son actividades innatas del ser humano, como forma de desplazarse, trabajo, supervivencia, ejercicio o recreación. Desde hace millones de años el humano desarrolló diferentes habilidades que lo facultaron para recorrer grandes distancias, tales como energía, resistencia, estabilidad bipodal, termorregulación y respiración (Bramble & Lieberman, 2004). Los seres humanos, debido a su antigua condición de nómadas y cazadores, se veían obligados a recorrer grandes distancias con fines de alimentación y supervivencia. Uno de los recursos más importantes para realizar estas largas travesías era su resistencia física, esto debido a que el acecho de la presa muchas veces significaba esperas y persecuciones de horas e incluso días (Jones, 2003).

Hoy en día, la carrera se realiza con fines mayormente de conservación y desarrollo de la salud. En Costa Rica, aún algunas personas la practican con fines laborales agrícolas y ganaderos mayormente. En este país, desde hace dos décadas, se ha denotado un aumento significativo en la cantidad de eventos de distancia y ultra distancia, con la creación y desarrollo de diferentes tipos de competencias. Con ello, han surgido eventos, personajes, atletas y organizaciones dignas de rescatar y reportar.

Lo anterior, hasta ahora no ha sido registrado ni sistematizado, y es un momento histórico fundamental debido a que las fuentes de todo este tipo de información se encuentran aún accesibles. Es por ello que el objetivo de la presente reseña fue la sistematización de antecedentes históricos de las carreras de distancia y ultra distancia en Costa Rica y el mundo, obteniendo la información directamente de su fuente principal.

### Antecedentes mundiales de las carreras de distancia

Existe evidencia histórica de que correr y caminar grandes distancias se utilizaba como medio para el entrenamiento militar. Se destaca, por ejemplo, las historias del rey *Taharka* de Egipto, quien realizaba carreras para mantener a su cuerpo militar en adecuadas condiciones físicas, en distancias de hasta 100 kilómetros (Jones, 2003), no muy diferente a las que actualmente se ejecutan en eventos de ultra maratón. Jones (2003) destaca que, durante el siglo XIX, los corredores más habilidosos civiles y militares, eran mensajeros, muchas veces más eficientes que los caballos, algo no muy diferente a lo que sucedía en América Latina por parte de aztecas, mayas e incas (Ramírez, 2012).

Las carreras de larga distancia, en la actualidad, se basan en el evento denominado maratón<sup>2</sup>, una competencia de ruta de la disciplina del atletismo que significa recorrer la distancia oficial de 42.195 metros o 26.2 millas (De Biasse, 2015). Este evento fue creado en conmemoración a

---

<sup>2</sup> De acuerdo con el *Diccionario panhispánico de dudas*, es válido usar la palabra maratón tanto en género masculino (el maratón) como en femenino (la maratón) ([Consultar término](#)).

la leyenda de *Pheidippides* o Filípides (530-490 a.C.), heraldo griego durante la Batalla de Maratón, en los alrededores de Atenas, Grecia. La historia cuenta que Filípides fue delegado para transmitir un mensaje desde la ciudad de *Marathónas* (Maratón) hasta *Athénai* (Atenas), con el fin de anunciar que la victoria ateniense ante los persas, liderados por Datis, era una realidad, lo que evitó que el pueblo ateniense padeciera. Los hechos mencionados se remontan a 490 a.C. (Sears, 2008). Se calcula que este guerrero recorrió un trayecto aproximado de 40 kilómetros sin detenerse, y una vez arribó a las colinas atenienses, desfallecido después de este gran esfuerzo, anunció, previo a su muerte inminente, la palabra *νενικήκαμεν*, que en español debe entenderse como *ganamos* (Muller, 2012).

Otra versión de esta historia se encuentra en la obra de Plutarco, siglo I d.C., *La gloria de Atenas*, donde cita la obra perdida de Heraclides Ponticus, quien atribuye a Thersipus de Erchius o Eucles, el protagonismo de tal suceso, versión que refiere posteriormente el satírico Luciano de Samosata en el siglo II d.C. (AIMS, 2012; Jones, 2003).

Una versión adicional (Jones, 2003; Muller, 2012), refiere que, 50 años después del acontecimiento, Heródoto escribió que Filípides había sido enviado de *Athénai* a *Spártē* (Esparta) para solicitar apoyo militar en la batalla, y regresó con una respuesta negativa por parte de los espartanos. Esta versión de la historia se conmemora actualmente con un evento de 240 kilómetros y duración aproximada de día y medio.

Oficialmente, el maratón fue considerado como prueba oficial dentro de los primeros Juegos Olímpicos (JJOO) modernos en 1896, que finalizaba en el icónico *Estadiu Penethennikon*. Este evento fue impulsado por el Barón Pierre de Coubertin, a su vez motivado por un poema de Robert Browning, quien relataba la historia de Filípides. Esta incorporación de una prueba de distancia fue un gran cambio al repertorio olímpico, en el cual, hasta esa fecha, el evento de mayor distancia eran los 5.000 mts (AIMS, 2012; Jones, 2003).

Los JJOO de 1896 se llevaron a cabo en Atenas. Entre los dirigentes de los eventos de larga distancia más importantes destaca Michel Breal, quien logró convencer al gobierno griego de incluir el evento de maratón en estos primeros JJOO, por lo que Breal es considerado por la *Association of International Marathons and Distance Races* (AIMS, 2012) como el fundador del maratón.

El primer maratón olímpico se llevó a cabo con once corredores, el 10 de abril de 1896, resultando ganador Spiridon Louis, un recolector de agua, con un tiempo de 2:58:50. Las reglas de este maratón fueron: el banderazo de salida se dio a las trece horas, cada corredor fue supervisado por un miembro del equipo de jueces y el vencedor sería el primer corredor en llegar al estadio *Penethenikon*, en Atenas, Grecia. Quien utilizara transporte, o ganara ventaja por una ruta no demarcada como oficial, sería descalificado (Muller, 2012).

Un mes previo al evento olímpico, se llevó a cabo el Campeonato Griego de maratón, con once competidores y un recorrido desde Maratón hasta Atenas, y fue el primer evento de maratón

realizado. Dos semanas después, se efectuó otra maratón con 38 corredores, en la cual el ganador alcanzó una marca de 3:11:27. Spiridon Louis llegó en el quinto lugar, con una marca de 3:18:27, según los reportes (AIMS, 2012). Uno de los corredores retirados en Atenas a los 23 kilómetros fue Arthur Blake, miembro de la *Boston Athletic Association*.

La primera *Boston Athletic Association Marathon* fue efectuada en 1897, resultando vencedor John McDermott, con 2:55:10, en 39 kilómetros (AIMS, 2012).

Luego de este evento, se organizaron múltiples competencias de aproximadamente 40 km, con el fin de romper el récord de Louis. En Estados Unidos, el *New York Athletic Club* organizó un evento de 25 millas o 40.23 kilómetros, y el primer lugar se alcanzó 30 minutos después del tiempo establecido por Louis.

La distancia actual de maratón se estableció en los JJOO de Londres en 1908. Inició en el Castillo Windsor y la meta, por solicitud de la Reina Alexandra, era el frente del Royal Box. El maratón contaba con una distancia exacta de 26 millas o 41.842 metros. Una posterior petición de la reina, de trasladar la salida desde el ala este del Castillo de Windsor, para que pudiera ser visto por los hijos reales, añadió los restantes 352 metros o 385 yardas (AIMS, 2012).

El maratón, desde entonces, empezó a ganar creciente popularidad. Los corredores élite bajaban de 5 minutos por milla en el ritmo de carrera. En 1972, Frank Shorter ganó el maratón olímpico, aumentando el perfil de los corredores de maratón en los Estados Unidos de América. En 1975, el maratón de Boston, por ejemplo, tuvo un registro de 1800 corredores. En 1976 se fundó el maratón de New York, en 1980 el de Berlín y en 1981 el de Londres. De repente, ninguna gran ciudad escaseaba de maratón (AIMS, 2012).

Desde entonces, y en los últimos años 20 años, a nivel mundial, la participación en carreras de maratón se ha convertido en un fenómeno social (Billat et al., 2009). La participación en eventos como el maratón de Londres, Paris, Berlín o New York, sobrepasa las 35.000 personas, sin tomar en cuenta el total de corredores que aplican para la inscripción en la misma. De Biasse (2011) indica que, en 41 años, la cantidad de participantes del maratón de New York ha aumentado de 170 a 39.000 corredores. Lundstrom (2015) refiere que en los Estados Unidos ha incrementado la popularidad de carreras de calle, incluyendo el maratón, estimando más de 500.000 finalistas por año, comparado con 25.000 en 1976.

Entre todos los participantes, siempre destacan atletas que, por sus logros deportivos, son reconocidos como líderes, pioneros y excepcionales (Tabla 1).

<b>Tabla 1.</b> Maratonistas más relevantes del mundo por sus logros deportivos			
<b>Nombre</b>	<b>País</b>	<b>Nació</b>	<b>Principal logro deportivo</b>
Abebe Bikila ♂	Etiopía	1932	Campeón Olímpico corriendo descalzo
Emil Zapotek ♂	Checoslovaquia	1922	Campeón Olímpico

Nombre	País	Nació	Principal logro deportivo
Grete Waitz ♀	Noruega	1953	Campeona mundial maratón y maratón de New York
Joan Benoit ♀	Estados Unidos	1957	Campeona Olímpica en primeros JJOO Femeninos
Paul Tergat ♂	Kenia	1969	Campeón olímpico y campo travesía
Catherine Ndereba ♀	Kenia	1972	Campeona mundial de maratón y ganadora maratón de Chicago
Haile Gebrselassie ♂	Etiopía	1973	Plus marquista mundial de 500m (3:33:73) hasta maratón (2:3:59), campeón mundial y de JJOO
Paula Radcliffe ♀	Inglaterra	1973	Poseedora récord mundial (2:15:25)
Kenesisa Bekele ♂	Etiopía	1982	Plusmarquista mundial 5000, 10000 y campeón olímpico
Wilson Kipsang Kiprotich ♂	Kenia	1982	Ganador maratones de New York, Berlín, Londres, bronce en JJOO
Mary Jepkosgei Keitany ♀	Kenia	1982	Ganadora Maratón de Londres
Vivian Cheruiyot ♀	Kenia	1983	Campeona JJOO, ganadora maratón de Londres
Eiud Kipchoge ♂	Kenia	1984	Récord del mundo de maratón 2018 Corrió la distancia de maratón en el menor tiempo hasta el momento 2:0:25
Emanuel Mutai ♂	Kenia	1984	Campeón de Maratón de Londres
Denis Kipruto Kimitto ♂	Kenia	1984	Récord del Mundo 2:2:57
Tirunesh Dibaba ♀	Etiopía	1985	Campeona JJOO, ganadora maratón Londres

Actualmente, existen carreras populares de gran asistencia y otras en las cuales la calidad y afluencia de corredores las hacen grandes. Por ejemplo, los eventos de maratón en ciudades como Berlín, Londres, Tokio, Chicago, New York y Boston, o las denominadas *Marathon Majors*, entre otras, que por su historia y trayectoria destacan (Tabla 2).

Evento	Fundación	País	Distancia
BAA Boston Marathon	1897	Estados Unidos	42.195 km
New York Marathon	1970	Estados Unidos	42.195 km
Athens Classic Marathon	1972	Grecia	42.195 km
Berlin Marathon	1974	Alemania	42.195 km
Amsterdam Maraton	1975	Países Bajos	42.195 km
Marathon du Paris	1976	Francia	42.195 km
Marine Corps Marathon	1976	Estados Unidos	42.195 km
Chicago Marathon	1977	Estados Unidos	42.195 km

**Tabla 2.** Maratones más relevantes del mundo por su historia e impacto

Evento	Fundación	País	Distancia
Toronto Waterfront Marathon	1977	Canadá	42.195 km
London Marathon	1981	Inglaterra	42.195 km
Frankfurt Marathon	1981	Alemania	42.195 km
Maratona di Roma	1982	Italia	42.195 km
Rotterdam Marathon	1984	Países Bajo	42.195 km
City of Los Ángeles Marathon	1986	Estados Unidos	42.195 km
Dubai Marathon	2000	Emiratos Árabes	42.195 km
Big Five Marathon	2005	Sudáfrica	42.195 km
Tokyo Marathon	2007	Japón	42.195 km

### Ultradistancia y trail running en el mundo

La historia del trail running es reciente. Desde el año 1040 se tiene evidencia de la realización de un evento de carreras de montaña en Escocia, desarrollado por el rey Malcolm Canmore para seleccionar un mensajero en Braemar (TrailRun Magazine, 2018). Desde entonces, se han realizado pruebas aisladas de eventos de montaña, pero es hasta 1984 que se crea la *World Mountain Running Association*, y en 1995, la *British Athletic Federation* define oficialmente qué es trail running. En 1996 se crea la *American Trail Running Association*, en Colorado, Estados Unidos.

Según la *International Trail Running Association*, el trail running comprende eventos de carrera pedestres realizados en ambientes naturales. Estos pueden ser montaña, bosque, selva, llanura, desierto, playa, entre otros. Los terrenos pueden variar según la zona geográfica; entre ellos se pueden encontrar grama, arena, nieve, tierra o lastre, barro o lodo, piedra, entre otros (ITRA, 2017). Según la *Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada*, las carreras de *trail running* o ultra distancia deben tener menos de un 10% de contacto con pavimento, cemento o asfalto y se debe realizar en menos de un 50% por terrenos transitables por vehículos automotores (FEDME, 2016).

A través de los años se han destacado personas que, por su habilidad física y mental, han sido protagonistas en los diferentes eventos. Entre ellos encontramos:

**Tabla 3.** Atletas relevantes del trail running a nivel mundial

Nombre	País	Nació	Principal logro deportivo
Tim Twietmeyer ♂	Estados Unidos	1958	Cinco victorias en el Western States Endurance Run
Ann Trason ♀	Estados Unidos	1960	20 récords del mundo de larga distancia en su haber

Nombre	País	Nació	Principal logro deportivo
Nikki Kimball ♀	Estados Unidos	1971	Tres veces ganadora del Western States Endurance Run y vencedora de la Marathon des Sables
Scott Jurek ♂	Estados Unidos	1973	Ganador de Badwater Ultramarathon, Hardrock 100
Nuria Picas ♀	España	1976	Ganador de Ultratrail Mt. Fuji, HK 100, Ultra Trail Mont Blanc
Luis Alberto Hernando ♂	España	1977	Tres veces Campeón del Mundo Trail IAAF
Ellie Greenwood ♀	Inglaterra	1979	Campeona Western States Endurance Run y dos veces campeona del campeonato mundial IAU
Ana Frost ♀	Nueva Zelanda	1981	Ganadora dos veces de Transvulcania, Speedgoat 50k, Hardrock 100
Timothy Olson ♂	Estados Unidos	1983	Ganador de Western States Endurance Run
Francois D-Haene ♂	Francia	1985	Ganador de Ultra Trail Mont Blanc
Emelie Forsberg ♀	Suecia	1986	Campeona del mundo Skyrunner World Series
Kilian Jornet Burgada ♂	España	1987	Considerado el mejor corredor de la historia del Trail running, cumbre Campo base-Everest en 17 horas, Campeón del Mundo en ski de Montaña y Campeón mundial de Trail Running repetidas veces, Campeón, ganador múltiples veces de UltraTril de Mont Blanc, entre otros

Desde 1977 se inician los primeros intentos de creación de eventos de gran calidad a nivel internacional, con la participación de figuras muy representativas del trail running. Entre las competencias más importantes del calendario anual se encuentran:

Evento	Fundación	País	Distancia
Badwater Ultramarathon	1960	Estados Unidos	217 km
Western States Endurance Run	1977	Estados Unidos	162 km (100 mi)
Marathon des Sables	1986	Marruecos	250 km (7 días)
Barkley Marathons	1986	Estados Unidos	97-160 km (60-100 mi)
Vermont 100 Mile Endurance Run	1989	Estados Unidos	162 km (100 mi)
West Highland Way Race	1991	Escocia	154 km (95 mi)
Dragon's Back Race	1992	Gales	315 km (5 días)
Hardrock Hundred Mile Endurance Run	1992	Estados Unidos	161.7 km (100.5 mi)

**Tabla 4.** Eventos de trail running destacados a nivel internacional

Evento	Fundación	País	Distancia
H.U.R.T 100	2001	Estados Unidos	162 km (100 mi)
Atacama Crossing	2002	Chile	250 km (7 días)
Gobi March	2002	Mongolia	250 km (7 días)
Sahara Race	2002	Namibia	250 km (7 días)
The Last Desert	2002	Antártida	250 km (7 días)
Zegama-Aizkorri	2002	España	42 km
Ultra Trail Mont Blanc	2003	Francia/Suiza/Italia	166 km
The Coastal Challenge	2005	Costa Rica	155-236 km (6 días)
Speedgoat 50k	2007	Estados Unidos	50 km
The North Face 100	2008	China, Hong Kong, Japón, Tailandia, Corea, Taiwan	100 mi
Transvulcania Ultramarathon	2009	España	24-44 km
Red Fox Elbrus Vertical SkyMarathon	2009	Rusia	43 km
Tor de Geants	2010	Italia	330 km
Northburn 100	2011	Nueva Zelanda	100 mi
Vibra, HK100	2011	Hong Kong	100 mi
Ultra Trail Mount Fuji	2012	Japón	168 km
Fuego y Agua Survival Run	2013	Argentina	80 km

### Antecedentes costarricenses de carreras de distancia

La *Federación Costarricense de Atletismo* (FECO A) se fundó en 1960, y la *Federación Costarricense de Deportes de Montaña* (FECODEM) se fundó el 21 de junio 2005. Lamentablemente, hoy en día, atletas profesionales, entrenadores y población en general, no tienen certeza respecto a quién regula, controla y dirige los eventos de distancia y ultra distancia en nuestro país, y con menor certeza las competencias de montaña o trail running.

En Costa Rica, la primera figura destacada es Antonio *Sanjuaneño* Rodríguez Jiménez, en 1930 reconocido por sus victorias en la competencia San José-Puntarenas por la línea del tren, y medalla de bronce 10000 metros en los *II Juegos Centroamericanos y del Caribe*, en Cuba. Posteriormente, surgió en los años 60 Rafael Ángel Pérez, quien tiene, entre sus logros, la participación en los JJOO de México 1968 y Munich 1972, el triunfo en 1974 en la carrera San Silvestre, en Brasil, y en 1976 ganador de la media maratón de San Blas de Illescas, en Puerto Rico. En los años 80, Francisco Zúñiga ganó el oro en el Mundial Máster de Maratón 1983. Otra figura importante fue Ronald Lanzoni, ganador de la medalla de plata en los Juegos Panamericanos de Indianápolis,

Estados Unidos, y participante de los JJOO de Seúl 1988 (2:23:45); en este último evento fue acompañado de Juan Amores (2:24:49) y Luis López (2:32:43).

Más recientemente, José Luis Molina se corona como primer lugar de la maratón de Los Ángeles, y compite como participante de los JJOO de Atlanta 1996 (2:17:49) y Sidney 2000 (2:20:37). En Beijing 2008 se obtiene la participación de Gabriela Traña, la primera mujer costarricense en participar en los JJOO en el evento de maratón (2:53:45), donde también participó César Lizano (Calvo, 2015) (Tabla 6). Otros atletas destacados durante la historia de las carreras de distancia son: Thelma Zúñiga, Eduardo Roselló Araya, Javier Montero Barrantes, Roy Vargas, Sergio Molina, Eric Quirós Rodríguez, Cristina Marín, Rita Meoño Amores, Vilma Peña, Zulay Carvajal Vargas y el mítico Ebert González Esquivel, entre otros personajes importantes.

En los últimos años, en Costa Rica se ha registrado un incremento sustancial en la participación en carreras pedestres; por ejemplo, eventos de 10 kilómetros, media maratón e incluso maratón. Para 2014 se realizaron 165 carreras pedestres avaladas, según la Federación Costarricense de Atletismo (FECO A), 24% más que en 2013 (127 carreras), convirtiéndose Costa Rica en el país latinoamericano con más competiciones de esta índole (Rodríguez, 2013). Para 2015 se realizarían más de 130 carreras avaladas por la FECOA, disminución que se dio por regulaciones en las leyes de tránsito y políticas públicas, pero se estima que las carreras no avaladas incrementan este número por encima de la cantidad realizada en 2014 (Mendoza, 2015). A febrero de 2016, la FECOA había avalado 58 carreras. Regulaciones como que solamente las competencias organizadas por asociaciones deportivas adscritas a la Federación pueden ser avaladas por este ente y, por lo tanto, con apoyo de la Dirección General de Tránsito y el Ministerio de Salud (FECO A, 2016), disminuyeron estas estadísticas, las cuales no se acercan a la verdadera y masiva cifra de carreras realizadas anualmente.

En cuanto a eventos en el país, el primero de distancia, en este caso media maratón, como primer evento clásico, se debe mencionar la media maratón de La Gloria. Posterior a ello inicia, en 1989, la Maratón Maxi Malta y en 1995 la maratón Internacional Costa Rica. Desde 2007, con la Tamarindo/Flamingo Beach Marathon, se produce un incremento sustancial en los eventos de distancia o maratón en el país, entrando a escena la maratón Correcaminos, Cartago y San José, con muy buena aceptación (Tabla 5).

**Tabla 5.** Eventos destacados en el atletismo de fondo

Evento	1ª Ed.	Provincia	Distancia
Media Maratón La Gloria	1979	San José	21 km
Maratón Maxi Malta	1989	San José / Heredia	42.192 km
Maratón Internacional Costa Rica	1995	San José	42.192 km
Tamarindo Beach Marathon	2007	Guanacaste	42.192 km
Maratón Correcaminos	2017	Cartago / San José	42.192 km

<b>Evento</b>	<b>1ª Ed.</b>	<b>Provincia</b>	<b>Distancia</b>
Maratón San José	2017	San José	42.192 km
Maratón de Cartago	2018	Cartago	42.192 km

<b>Nombre</b>	<b>Nació</b>	<b>Función</b>	<b>Provincia</b>	<b>Reseña</b>
Luis Orlando Mora Padilla	1960	Atleta	San José	Ganador Maratón Maxi Malta 1996, participante JJOO Los Ángeles
Miguel Ángel Vargas Guerrero	1957	Atleta	San José	Participante JJOO Barcelona 1992
Thelma Zúñiga Vega	1953	Atleta	San José	Reconocida corredora costarricense, participante en Juegos Centroamericanos y del Caribe
Ronald Alfredo Lanzoni Campos	1959	Atleta	San José	Ganador Maratón Costa Rica, representante JJOO Seúl 1988
Sergio Molina Mora	1960	Atleta	San José	Reconocido atleta costarricense
Juan Amores Arias	1963	Atleta	Alajuela	Representante Maratón en JJOO Seúl 1988
Javier Montero Barrantes	1963	Atleta	San José	Ganador Maratón Cosa Rica y reconocido fondista nacional
Eduardo Roselló Araya	1964	Atleta	Cartago	Ganador Maratón Costa Rica y reconocido participante del fondo costarricense
Luis López	-	-	-	Representante Maratón en JJOO Seúl 1988
José Luis Molina Núñez	1965	Atleta	-	Ganador de Maratón Los Ángeles 1996 y representante maratón JJOO Barcelona 1992, Atlanta 1996 y Sidney 2000
Rafael Ángel Pérez Córdoba	-	Atleta	San José	Representante Maratón en JJOO México 1968, Munich 1972, ganador San Silvestre, Brasil 1974
Roy Vargas	-	Atleta	-	Reconocido corredor costarricense
Eric Quirós Rodríguez	1973	Atleta	San José	Reconocido corredor costarricense
Cristina Marín	-	Atleta	-	Reconocida corredora costarricense
Rita Meoño Amores	-	Atleta	-	Reconocida corredora costarricense
Vilma de Jesús Peña Sánchez	1960	Atleta	Cartago	Representante Maratón en JJOO Barcelona 1992
Zulay Carvajal Vargas	1966	Atleta	San José	Ganadora Maratón Maximalta
Gabriela Traña Trigueros	1980	Atleta	Alajuela	Representante Maratón en JJOO Beijing 2008

Nombre	Nació	Función	Provincia	Reseña
				y Londres 2012
Cesar Andrés Lizano Cedeño	1982	Atleta	San José	Representante Maratón en JJOO Londres 2012

## Ultra distancia y trail running en Costa Rica

El primer evento de ultra resistencia documentado en Costa Rica son los 100 kilómetros San José-Puntarenas, desarrollada siguiendo la línea del ferrocarril. Esta carrera fue inaugurada en 1914 y su última edición fue en 1938. El primer ganador de la competencia fue Octavio Rojas, con un tiempo de 19:20, en una distancia de 125 kilómetros, y el último ganador del evento fue Alfredo Pineda, con 4 horas menos que en la primera edición, en una distancia de 116 kilómetros. En este evento sobresalió Antonio *Sanjuaneño* Rodríguez Jiménez, considerado máximo exponente del atletismo de fondo de Costa Rica en las primeras décadas del siglo XX (Lobo, 2010), y también Víctor Manuel Poveda Hernández, dos veces ganador de la prueba. Posterior a este primer acercamiento al deporte pedestre de larga distancia, Costa Rica, hasta hace una década, contaba con poco historial en la organización de eventos de trail running.

A pesar de no ser una carrera de ultradistancia, la primera referencia del trail o carreras de montaña que se encuentra en la memoria de los costarricenses es la Carrera Chirripó, evento que tuvo su primera edición el 25 febrero de 1989, a las siete de la mañana. Su creación se debe a Juan Carlos Crespo Apestequi (Villareal, 2018), realizador de la primera carrera conocida de media distancia en el país, la Media Maratón La Gloria (1979-1993). La idea de realizar este evento en el punto más alto de Costa Rica se le ocurrió en 1988 a Rafael Fonseca Vargas, compañero de aventuras de Crespo (Villareal, 2018), quien visitaba desde 1981 este cerro. En San Gerardo de Rivas, por otro lado, ya existía un grupo de atletismo llamado *Alta Montaña*, lo cual motivó a Crespo (Radio Sinaí, 2017). Esta agrupación, junto con *Nido Halcón*, colabora con el proyecto desde sus inicios. Para certificarse si realmente el recorrido podría recorrerse corriendo, Crespo le solicita a Ronald Lanzoni, figura del atletismo nacional y ganador múltiples veces de la media maratón La Gloria, realizar la ruta, lo cual fue exitoso.

Este evento, creado con el fin de generar consciencia en la conservación de los recursos naturales, consta de 34 kilómetros, con salida y meta en San Gerardo de Rivas, haciendo cima en el albergue del Cerro Chirripó. Diez años después de su creación, Crespo le entrega la administración a la *Asociación de Desarrollo de San Gerardo*. Esta competencia ha marcado la historia de los eventos de montaña en el país. El ganador de la primera edición fue Faustino Villarevia Ureña, con un tiempo de 3:42:9. No se puede dejar de mencionar este evento sin dar el lugar que Francisco Elizondo Badilla se merece, pues no solo ocupó el segundo lugar en la primera edición de la competencia, sino que ha sido el único participante de todas las ediciones de dicha carrera.

Otros atletas, destacados participantes de estos eventos, son Eduardo Roselló Araya en los años 90 e inicios de 2000, y los hermanos Juan Ramón y Juan Luis Fallas Navarro, quienes, en la última década, han sido múltiples veces ganadores de dicha competencia. En la rama femenina, Andrea Sanabria, indígena cabécar, quien reside en Sitio Hilda y tiene que caminar dos días para poder participar en la competencia, ha ganado en nueve ocasiones este evento. Sin duda, es la mayor figura femenina del Chirripó. También Javier Montero Barrantes, considerado por muchos como un grande en el fondismo nacional, y miembros del Team Elmec, de quienes se recalcará más adelante, fueron múltiples participantes de dicho evento, digno de rescatar.

De 1990 en adelante, posterior a la creación del Chirripó, los eventos de larga distancia son escasos. Urbina (2018) relata que existió un evento denominado Ultramaratón, con salida del *Colegio de Médicos y Cirujanos en la Sabana*, y con meta en *Puntarenas*. Este evento se realizaba con relevos, pero, anecdóticamente, un participante (al parecer Elbert González Esquivel), realizó todo el evento de manera individual. A Urbina se le habían adelantado a realizarlo, según comenta. Posteriormente, señala que un evento fue organizado con salida desde *Televisora de Costa Rica*, con llegada al antiguo *Hotel Fiesta*, en Puntarenas. Fue entonces el primer evento de ultra distancia individual, posterior al mítico San José-Puntarenas por la línea del tren. Con ello sale a relucir la carrera San José-Puntarenas en relevos, realizada desde 1992 como un evento de gran distancia, el cual no se ha realizado de manera individual desde su creación, según Willy Núñez Soto, organizador del evento (Núñez, 2018).

En 1994, Elbert González Esquivel se corona campeón de la Ultra Maratón 108 km San José-Puntarenas, realizada el 3 de diciembre. En 1995, un año después, Ramiro Mena gana la edición de la carrera (La Nación, 1996). También en 1995, se realiza la primera edición de la *Ultramaratón Guápiles 100k*, ida y vuelta a *Puerto Viejo de Sarapiquí*. Este evento impulsó a Elbert a la cima de los eventos de larga distancia. En esta edición, se coronó ganador con un tiempo de 8:39:9 (La Nación, 1996). Un año después, en 1996, junto con su hermano Marvin González Esquivel, recorren 300 kilómetros desde Nandayure Guanacaste hasta la *Basílica de Los Ángeles* (La Nación, 1997) y realiza, en este mismo año, el 100k en Guápiles, evento con supervisión médica a los 50 km a cargo del médico Gerardo Murillo Cuza, iniciando a las diez de la noche. En esta ocasión, *el alajuelense* que cambió las drogas por el tenis, inspirado por sus hijos, tal y como él mismo lo refiere, ganó nuevamente la competencia con 7:51:22, 48 minutos menos que el año anterior, adjudicándose los 1500 dólares de premio, ganándose el apodo de *El Suicida* y *El ídolo de acero* (Centeno & Obando, 1996), gracias a que ninguna persona podía seguir su paso.

En esa edición, Ángel Navarrete llegó segundo, 4 minutos después, y Marvin González tercero, 30 minutos después. En 1995 solo se inscribió una mujer, pero no pudo iniciar por problemas físicos (La Nación, 1996). En 1996, solo dos mujeres participaron: Shirley Céspedes, quien señaló: *Una prueba de este tipo no es para cualquiera*, luego de terminar la prueba en 9:15:52; y Leda Orozco, segunda de la prueba, llegando 15 minutos después (Centeno & Obando, 1996). Un año

más tarde, en 1997, Elbert González recorre 800 km en 9 días por todo Costa Rica, lo que le significaba correr 8-10 horas diarias, actividad que realizó con fines benéficos para la organización *Visión Mundial Costa Rica*, recolectando 13 millones de colones. De esta historia, Roiny Villegas Jiménez, quien actualmente vive en Olán, Talamanca, y participa en la *Ultra maratón Guápiles 100 km*, aún sigue compitiendo, siendo un ejemplo para muchos.

Posterior a este quinquenio, llegaron los años 90, de gran actividad en las carreras de ultra distancia en el país, y se dan las primeras iniciativas de carreras de montaña o trail. Kurt Lindermüller (2018), a pesar de ser de nacionalidad alemana, ha sido una figura fundamental en el ámbito de la ultra distancia en Costa Rica. Destaca un evento de muchísima dificultad al que él, estando en su natal Múnich, fue invitado por Rodrigo Carazo Ortiz. Fue un evento con salida de San Rafael de Escazú y Llegada a Santa Ana, con cumbre ni más ni menos que el cerro *Pico Blanco*. Fue el mismo Rodrigo Carazo quien, desde 2005, creó un evento multietapas de seis días, de entre 155 y 236 km, denominado *The Coastal Challenge*, competición que toma protagonismo rápidamente en el calendario nacional e internacional, y es considerado por muchos entre los diez eventos más exigentes a nivel mundial. El *Coastal* fue antecedido por el *Ultra Challenge*, como es llamado por muchos, y recibe año a año a muchas figuras a nivel mundial, recorriendo la costa Puntarenense desde *Playa Rey* hasta *Bahía Drake*.

Román Urbina (2018) fue artífice, junto a su primo Juan Carlos Crespo, del siguiente evento realizado y registrado en Costa Rica, el cual contó con cinco ediciones: tres en Limón y dos en Tamarindo, Guanacaste: la *Jungleman Trail Run*, con 42 kilómetros entre arena y montaña. Este evento fue efectuado bajo los estándares de la *Ruta de los Conquistadores*, un evento de ciclismo de montaña multi etapas que cruza a nivel latitudinal el país, y que llevó a Urbina a ser declarado miembro del Salón de la Fama del Mountain Bike mundial (MMB, 2016).

Urbina y Lindermüller, en 2012, también fueron protagonistas de la primera edición del evento *Ultra Maratón 100k Run, La Ruta de los Conquistadores*, evento con dos ediciones, en el que los invitados principales fueron los Tarahumara de México. En esta ocasión, los participantes recorrieron de Carara, Puntarenas, a El Rodeo, en San José. En esta edición se contó con 100k, 50k y relevos (Urbina, 2018).

En esos años, Lindermüller (2018) y Charpentier (2018) reconocen a varias figuras que fueron fundamentales para el inicio y desarrollo de las carreras de larga distancia en el país, entre ellos destacan al *Team Elmec*, con figuras como Jorge Chaverry –quien financió desinteresadamente muchos eventos–, Henry Monestel Quesada, Víctor Hugo Moya Sandoval, Danilo Sanabria Vargas, Ana Barrantes Obando y Guillermo Uylle. Por otro lado, Franklin Chavarría Rojas, mejor conocido como *Chava*, quien dirigía la empresa *Multi Reto*, el cual empezó a ofertar, a inicios de 2000, competencias de trail como parte de eventos de triatlón de montaña. Muchas de estas figuras fueron competidores de triatlón y aventura que desarrollaron, posteriormente, competencias de distancia y ultra distancia a pie en Costa Rica. Charpentier (2018) señala a las redes

sociales como un medio donde se inició la difusión masiva de este tipo de eventos; entre estos sobresale el grupo *Los Tostados* en los inicios de este tipo de competencias de distancia a pie.

Actualmente, y desde hace poco menos de una década, se organizan carreras de montaña con particularidades que han aportado mucho al deporte del país, como lo son: la creación de *Costa Rica Trail Transtica*, liderada por Bernard Marchal y un grupo de bomberos franceses con fines humanitarios, un evento multi etapas de 200 kilómetros. En 2008, nace *Moon Run*, con dos ediciones en Dominical, y las siguientes en Monteverde, ello de la mano de *Producciones Sin Límites S.A.D.*, y Sergio Sánchez como organizador de una serie de eventos y que da apoyo a triatlón, ciclismo de montaña y ruta, y al reconocido *The Coastal Challenge*, y, más recientemente, *Volcano Ultramarathon*, de 200 km multi etapas (Sánchez, 2018). También en 2008, se crea la Ultramaratón de Montaña Q50, en cabeza de Gerhard Liner Da Silva, siendo uno de los eventos más reconocidos por los atletas (Charpentier, 2018). Vicente Charpentier, con PuriSport, desde 2011 creó *Piedra Extrema*, *La Ruta Lapa Roja*, como celebración al día de los parques nacionales y que nació gracias al *Desafío de Montaña* realizado en diciembre del 2010, cuando un grupo de amigos no logró llegar a su destino en el pacífico desde Puriscal. En 2013 nació el *Desafío Valle Central 100 km*, así como un evento multi etapas *De la Urbe al Mar*, en 2014, que en 2018 pasó a denominarse *Travesía al Mar*. Vicente le apuesta a eventos que mantienen la esencial rural y comunitaria del trail y la ultra distancia (Charpentier, 2018). A estos eventos se les une Phillipe Bukov, francés que organiza eventos en el volcán Irazú y Rincón de la Vieja y Arenal, de entre 6-100 km, reconocidos por su exigencia.

Ligia Madrigal, en 2009, crea en el Tirol, Heredia, el primer evento de *Ecogreen Endurance Series*, estos eventos han llegado a masificar la ultradistancia alrededor del país, como lo son competencias amateur y profesionales durante todo el año en Sarapiquí, Turrubares, Cerro de la Muerte, Rincón de la Vieja, de hasta 100 km.

Actualmente, se realizan esfuerzos desde ciertos frentes para diversificar la oferta del trail running en Costa Rica. Ejemplo de ello son los eventos realizados por Exotic Trail en SanSilTrail, La Isla, Zurquí Exotic Trail; O's Adventure, con pruebas como Vulcan Race y La Península; Locos x el Trail, con organización de entrenamientos abiertos al público; Costa Rica Race, con eventos en Irazú Nocturna, Rincón de la Vieja y La Fortuna. Una vez masificado este deporte, el siguiente paso es profesionalizarlo, para lo que se deben generar políticas institucionales oficiales que controlen y rijan campeonatos nacionales, con niveles de exigencia internacional, que permitan a los atletas de nivel, profesionalizarse. Para ello se debe reflexionar sobre la diversidad y exigencia de competencias, así como la cooperación de las organizaciones existentes para un fin común en beneficio del deporte, los organizadores, entrenadores, atletas y población en general.

Evento	1ª Ed.	Provincia	Distancia
San José-Puntarenas Línea del Tren	1914	San José, Puntarenas	116-125 km
Cerro Chirripó	1989	San José, Limón	34 km (sin ser ultra distancia, fueron los primeros intentos)
Ultra Maratón 108 km San José Puntarenas	1992-1994	Puntarenas	108 km
Ultra maratón Guápiles 100 km (Ultra Maratón Costa Rica)	1995	Limón, Heredia	100 km
Jungleman Trail Run	2003	Limón, Guanacaste	42 km
The Coastal Challenge	2005	Puntarenas	155-236 km (6 días)
Costa Rica Trail la Transtica	2007	Puntarenas, San José, Limón	250 km (5 días)
MoonRun	2008	Puntarenas	60 km
Ultramaratón de montaña - Q50 series	2008	Heredia	86 km
Ecogreen Series (Tirol)	2009	San José, Heredia, Cartago, Guanacaste	8-80 km
Piedra Extrema	2010	San José, Puntarenas	100 km
Ruta Lapa Roja	2011	San José, Puntarenas	62 km
Ultra Maratón 100k Run: La Ruta de los Conquistadores	2012	San José, Puntarenas	100 km
Desafío Valle Central	2013	San José	100-162 km
Rincón de la Vieja Endurance Challenge	2013	Guanacaste	5-100 km
De la Urbe Al mar – Travesía al Mar	2014	San José, Puntarenas	105 km (3-4 etapas)
Volcano Ultramarathon	2018	Guanacaste, San José, Cartago, Limón	200 km (6 etapas)

Nombre	Nació	Función	Provincia	Reseña
Antonio <i>Sanjuaneño</i> Rodríguez Jiménez	1892	Atleta	San Juan de Tibas	Primer personaje reconocido de ultradistancia en Costa Rica
Víctor Manuel Poveda Hernández	-	Atleta	-	Ganador en dos oportunidades de la carrera San José Puntarenas
Elbert González Esquivel	1958	Atleta	Alajuela	En 1997 recorrió el país en 9 días, para un total de 800 km. Campeón de Ultra maratón Guápiles 100 km (tiempo 7:52) y campeón de San José

<b>Tabla 8. Personalidades del Trail Running en Costa Rica</b>				
<b>Nombre</b>	<b>Nació</b>	<b>Función</b>	<b>Provincia</b>	<b>Reseña</b>
				Puntarenas 108 km
Shirley Céspedes	-	Atleta	San José	Ganadora Ultra maratón Guápiles 100 km (tiempo 9:0:15)
Francisco Elizondo Baddilla	1949	Atleta	San José	Primer corredor de Chirripó y único atleta en correr todas las ediciones
Juan Carlos Crespo Apestegui	1959	Organizador	San José	Atleta revolucionario en la aventura, organizador de primeras media maratón, fundador de Carrera Chirripó y fundador de Jungleman
Eduardo Roselló Araya	1964	Atleta	Cartago	Atleta de fondo con múltiples logros, entre ellos Cerro Chirripó y ultradistancia
Gerhard Liner da Silva	1975	Organizador		Organizador de múltiples competencias de aventura y ultra distancia Q50
Rodrigo Carazo Ortiz	1978	Organizador	San José	Impulsor de eventos de larga distancia entre ellos The Coastal Challenge, Ultra Challenge
Kurt Lindermuller	1960	Atleta	Heredia Alemania	De nacionalidad alemana, es ganador de múltiples eventos, entre ellos el 1er lugar (2010), 2do (2011) y 3ero (2014) en Brazil 135 y 9no en Badwater (2012), Leadville 100 (2do en máster en 2010)
Bernard Marchal	1961	Organizador	Francia	Organizador y líder evento multi etapas Transtica
Román Urbina Crespo	1962	Organizador/Atleta	San José	Organizador y fundador de Jungleman y Ruta Conquistadores, miembro del Salón de la Fama del Ciclismo Mundial
Javier Montero Barrantes	1963	Atleta	San José	Conocido como el mejor corredor de distancia del país
José Vicente Charpentier Morales	1968	Organizador Atleta	San José	Líder comunal y ultramaratonista, mantiene la esencia del trail running. Organizador de Lapa Roja, Desafío Valle Centra y Travesía al Mar
Roinny Villegas Jiménez	1969	Atleta	Guanacaste	Atleta destacado competidor de Coastal Challenge, Guápiles 100 km y 10 ediciones Transtica, entre otros
Ligia Madrigal Moya	1972	Organizador Atleta	San José	Organizadora de eventos y atleta de larga distancia, recorrió el país de costa a costa y de frontera a frontera, subió el Chirripó desde la costa pacífica
Minor Aurelio Ramírez Vindas	1972		Guanacaste	Representante por Costa Rica en Mundial IAU Francia 2015
Felipe Guardia Ortiz	1976	Atleta	Limón	Participante Western States, podio en eventos nacionales e internacionales

Nombre	Nació	Función	Provincia	Reseña
Neruda Céspedes Mora	1978	Atleta	San José	Competidor internacional en Mundiales de trail (50 km Italia en 2017 y 85 km en España en 2018)
Sergio Sánchez Fallas	1982	Organizador	San José	Director de Unlimited Production y Coastal Challenge y MoonRun
Katelyn Tocci	1982	Atleta	San José Estados Unidos	De nacionalidad estadounidense, es una de las líderes femeninas, 1er lugar TNF Endurance Challenge Massachusetts 80k
Erick Agüero	-	Atleta	-	Participante en mundial de Trail, ganador The Coastal Challenge
Juan Ramón Fallas Navarro	1985	Atleta	Limón	Múltiple ganador de carreras como Cerro Chirripó
Víctor Zúñiga García	1978	Atleta	Estados Unidos, Limón	Marathon des Sables, The Coastal Challenge y múltiples ultramaratones de 100 millas, 100k y 80k
Andrea Sanabria Jiménez	1985	Atleta	Limón	Múltiple ganadora de carreras como Cerro Chirripó
Federico Pacheco		Atleta	San José	Podio nacional e internacional múltiples veces
Ashur Youssefi-Dizage-takieh	1987	Atleta	Cartago	Atleta representante en mundial de trail UTG Portugal 2016 e Italia 2017. Podio múltiples veces a nivel nacional e internacional. Participación Transvulcania

Para finalizar, se deben rescatar las palabras de Kurt Lindermüller, para quien un mejor reto que *un ultra* no existe, pero, sobre todo, señala un cúmulo de anécdotas durante sus competencias, de las cuales destaca que, en el trail, *todos somos iguales*. Lo anterior, con gran énfasis en la búsqueda de una práctica del trail running sana y buscando mantener su esencia rural, comunitaria y de protección natural.

Costa Rica se encuentra en un momento histórico para el desarrollo de eventos de trail running sostenibles, que respeten a la naturaleza y sean accesibles. Esto, de la mano de políticas públicas, podría convertirse en un medio para el desarrollo comunal. Se debe seguir, ante todo, el espíritu del trail running de conservar y cuidar la naturaleza y de correr libre. El trail running invita a olvidarse de las riquezas materiales y vivir intensamente las aventuras, y Costa Rica es un lugar ideal para ello, por lo que se espera un crecimiento en este tipo de actividades.

## Referencias

- AIMS Association of International Marathons and Distance Races (2012). *History of the Marathon*. Disponible en: <http://aims-worldrunning.org/articles/427.html>
- Bramble, D. & Lieberman, D. (2004). Endurance running and the evolution of Homo. *Nature*, 432, 345-352.
- De Biasse, K. (2011). *Acclimation's influence on physically-fit individuals: Marathon race results as a function of meteorological variables and indices* (Doctoral thesis). United States of America: Arizona State University.
- Billat, V., Mille, L., Meyer, Y., & Wesfreid, E. (2009). Detection of changes in the fractal scaling of heart rate and speed in a marathon race. *Physical Activity*, 388(1), 3798-3808.
- Calvo, R. (05/02/2015). *Atletismo: historia en Costa Rica*. Buzón de Rodrigo. Disponible en: <http://buzonderodrigo.com/atletismo-historia-encosta-rica/>
- Centeno, M., & Obando, A. (1996). *Ultramaratonista de Costa Rica*. Costa Rica: Sistema Nacional de Radio y Televisión (SINART). Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=z9FDsMsMcgl>
- Charpentier, V. (2018, 14 junio). *Comunicación personal*. San José, Costa Rica.
- FECOIA Federación Costarricense de Atletismo. (2016). *Calendario de Ruta 2016*. Disponible en: <http://www.fecoa.org/calendario-de-ruta-2016/>
- FEDME Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME). (2016). *Guía de buenas prácticas para el desarrollo de carreras de montaña en espacios naturales protegidos*. Disponible en: [http://www.fedme.es/salaprensa/upfiles/1150\\_F\\_es.pdf](http://www.fedme.es/salaprensa/upfiles/1150_F_es.pdf)
- ITRA International Trail Running Association (2017). *Trail running*. Disponible en: [http://www.itra.org/page/259/Definicion\\_del\\_trail.html](http://www.itra.org/page/259/Definicion_del_trail.html)
- Jones, H. (2003). *The expert's guide to marathon training*. London, United Kingdom: Carlton Books LTD.
- La Nación (08/03/1996). *A devorar la carretera*. Disponible en: <https://www.nacion.com/puro-deporte/otros-deportes/a-devorar-la-carretera/QU2NKFELQZB6LOYDHWBKP2KBVE/story/>
- La Nación (02/11/1997,). *13 millones de pasos*. Disponible en: <https://www.nacion.com/archivo/13-millones-de-pasos/NYQMSHWWUBDLXMSSR2KSOWA4YA/story/>
- Lindermüller, K. (14/06/2018). *Comunicación personal*. Heredia, Costa Rica.

- Lobo, J. (2010). La carrera pedestre por la línea del tren, San José Puntarenas 1914-1938. *Diálogos: Revista Electrónica de Historia*, 11(1), 5-19. Disponible en: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/dialogos/article/view/6107/5813>
- Lundstrom, J. (2015). *Plyometric training, running economy, and marathon running* (Doctoral thesis). United States of America: University of Minnesota.
- MMB Marin Museum of Bicycling (2016). *Román Urbina*. Disponible en: <https://mmbhof.org/roman-urbina/>
- Mendoza, A. (28/01/2015). Federación de Atletismo avalará más de 130 carreras para el 2015. *Diario digital crhoy.com*. Disponible en: <http://www.crhoy.com/federacion-de-atletismo-avalara-mas-de-130-carreras-para-el-2015/>
- Muller, N. (2012). The founder of the marathon. *Distance Running*, 3, 41-43.
- Núñez, W. (14/06/2018). *Comunicación Personal*. San José, Costa Rica.
- Radio Sinaí (2017). *El punto de partida de la carrera al Chirripó*. Disponible en: <http://www.radio-sinai.org/blog/el-punto-de-partida-de-la-carrera-al-chirripo/>
- Ramírez, E. (2012). Una aproximación histórica al desarrollo de la educación física en la América prehispanica. En: Asociación Latinoamericana de Estudios Socioculturales del Deporte, *Acta III Congreso Latinoamericano de Estudios Socioculturales del Deporte*. Chile: Universidad de Concepción.
- Rodríguez, J. (01/09/2013). Costa Rica es el que más organiza carreras pedestres a nivel latinoamericano. *Diario La Nación*. Recuperado desde [http://www.nacion.com/deportes/atletismo/Costa-Rica-carreras-pedestreslatinoamericano\\_0\\_1363463737.html](http://www.nacion.com/deportes/atletismo/Costa-Rica-carreras-pedestreslatinoamericano_0_1363463737.html)
- Sánchez, S. (15/06/2018). *Comunicación personal*. San José, Costa Rica.
- Sears, E. (2008). *Running through the ages*. North Carolina: McFarland.
- TrailRun Magazine (2018). *History of trail running and mountain running*. Recuperado desde <http://www.trailrunmag.com/trail-run-mags-history-of-trail-and-mountain-running-2/>
- Urbina, R. (13/06/2018). *Comunicación personal*. San José, Costa Rica.
- Villareal, J. (16/02/2018). *Empresario y su amigo idearon la Carrera del Chirripó mientras descendían de la montaña hace 30 años*. Disponible en: <https://www.nacion.com/puro-deporte/otros-deportes/empresario-y-su-amigo-idearon-la-carrera-del/BOQ4W6WFNJDAXMB46PYLXAJ25Y/story/>