

La idea del hombre en el corredor de *ultra trail*

The idea of the man on the ultra-trail course

Sabina Tamara Rodríguez

Universidad Málaga, España | Universidad de Flores, Argentina

sabinatrodriguez@uma.es



[0000-0002-9959-5811](https://orcid.org/0000-0002-9959-5811)

Marcelo Rodríguez Ceberio

Universidad de Flores, Argentina

marcelo.ceberio@uflouniversidad.edu.ar



[0000-0002-4671-440X](https://orcid.org/0000-0002-4671-440X)

Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo establecer un diálogo entre las concepciones del hombre propuestas por Scheler (1969) y diferentes dimensiones presentes en el corredor de *ultra trail*. Se plantea como un ensayo teórico sustentado en una revisión narrativa de literatura filosófica, antropológica y científica vinculada con la evolución de la carrera de resistencia, el *trail running* y el *ultra trail running*. A partir de las cinco concepciones desarrolladas por Scheler, se analiza al corredor desde diferentes perspectivas: la trascendencia y la búsqueda de sentido; la razón implicada en la planificación y la toma de decisiones; la dimensión biológica e instintiva vinculada con la carrera de resistencia; la fragilidad que puede emerger ante el esfuerzo prolongado; y la conciencia, libertad y responsabilidad asociadas a la elección de afrontar el desafío. Esta articulación permite aproximarse al corredor más allá de sus capacidades fisiológicas, atendiendo también a dimensiones psicológicas y existenciales de su experiencia. Asimismo, se consideran las posibles implicaciones de la práctica para el bienestar y la calidad de vida, así como el aporte de la psicología del deporte en el acompañamiento del corredor. El *ultra trail* puede constituirse así en un escenario en el que cuerpo, mente, límite y elección se encuentran y en el que alcanzar una meta puede adquirir un significado que excede el resultado deportivo: quizá no conquistar el mundo, sino, de alguna manera, conquistarse a sí mismo.

Palabras clave: *ultra trail*; corredor; antropología filosófica; epistemología; psicología del deporte; calidad de vida

Abstract

The present study aims to establish a dialogue between the conceptions of the human being proposed by Scheler (1969) and different dimensions of the Ultra Trail runner. It is presented as a theoretical essay based on a narrative review of philosophical, anthropological, and scientific literature related to the evolution of endurance running, Trail Running, and Ultra Trail Running. Drawing on Scheler's five conceptions, the runner is examined from different perspectives: transcendence and the search for meaning; reason involved in planning and decision-making; the biological and instinctive dimension associated with endurance running; the vulnerability that may emerge during prolonged exertion; and the consciousness, freedom, and responsibility associated with choosing to face the challenge. This articulation provides an understanding of the runner that extends beyond physiological capacities and also considers the psychological and existential dimensions of the experience. The potential implications of this practice for well-being and quality of life are also considered, as well as the contribution of sport psychology to supporting runners. Ultra Trail may thus constitute a setting in which body, mind, limits, and choice converge, and in which reaching a finish line may acquire a meaning that extends beyond the sporting outcome: perhaps not conquering the world, but, in some way, conquering oneself.

Keywords: ultra trail; runner; philosophical anthropology; epistemology; sport psychology; quality of life

Recibido: 24/05/2026

Aceptado: 23/09/2026

DOI: [10.63790/cdvs.v19i1.512](https://doi.org/10.63790/cdvs.v19i1.512)

Calidad de Vida y Salud se encuentra bajo la licencia de Creative Commons [Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).



1. Introducción

Intentar aproximarse a la concepción de hombre en el corredor de *ultra trail* implica ingresar en el territorio epistemológico. La epistemología puede definirse como una ciencia del conocimiento. El término deriva del griego *episteme*, que significa conocimiento y remite a una rama de la filosofía que se ocupa de los fundamentos, límites, métodos y validez del conocimiento (Rodríguez Ceberio & Watzlawick, 1998). Se sitúa en un nivel lógico superior a la estructuración de una teoría, puesto que analiza las reglas que pautan el funcionamiento de la cognición humana y, como señala Bateson (1979), la forma en que los organismos conocen, piensan y llegan a decisiones que orientan su conducta. Asimismo, no se limita a la estructura del pensamiento, sino que contempla la lógica interna de los procesos emocionales. La construcción del conocimiento implica una determinada concepción del mundo y, a partir de ella, una forma de actuar. Es decir, la epistemología alcanza también una dimensión pragmática. La organización de ese modelo del mundo se construye en la interacción del individuo con su contexto, en un proceso dialéctico de adaptación a los estímulos internos y externos (Rodríguez Ceberio & Watzlawick, 1998).

Los aportes de Klimovsky e Hidalgo (2001) en cuanto a la importancia que posee la epistemología para la ciencia y las concepciones del hombre desarrolladas por Scheler (1969) constituyen el punto de partida del presente trabajo. Desde este marco, resulta posible poner en relación diferentes formas de comprender al ser humano y una práctica deportiva contemporánea caracterizada por el esfuerzo prolongado, el contacto con entornos naturales y múltiples demandas físicas y psicológicas: el *ultra trail running*. No se pretende plantear una correspondencia directa entre categorías filosóficas y características psicológicas del corredor, sino explorar de qué manera estas concepciones pueden ofrecer diferentes perspectivas desde las cuales interpretar su experiencia.

Pensar al corredor de *ultra trail* implica remontarse a una capacidad que antecede ampliamente al deporte contemporáneo: la de recorrer largas distancias. Desde los homínidos y la posible relevancia de la carrera de resistencia para la supervivencia y la evolución humana (Bramble & Lieberman, 2004; Carrier, 1984) hasta las actuales pruebas de ultradistancia, correr ha respondido a propósitos y contextos profundamente diferentes. Allí donde alguna vez pudo existir la necesidad de cazar, desplazarse o comunicarse, hoy puede encontrarse la elección de enfrentarse a una montaña, atravesar una distancia o descubrir hasta dónde se puede llegar. Esta distancia entre necesidad y elección constituye uno de los puntos desde los cuales resulta posible pensar al corredor contemporáneo.

En ninguna época han sido las opiniones sobre la esencia y el origen del hombre más inciertas, imprecisas y múltiples que en nuestro tiempo, concluía Scheler (1969) a partir de sus estudios de antropología filosófica. En este marco, el autor presenta cinco modos desarrollados en la cultura occidental para concebir al hombre.

La primera concepción del hombre presentada por Scheler (1969) se vincula con las tradiciones deístas, judías y cristianas, en las que adquiere centralidad la fe religiosa.

La segunda remite a la tradición griega y a la idea del *homo sapiens* de Anaxágoras, Platón y Aristóteles, que distingue al hombre del animal y otorga un lugar privilegiado a la conciencia humana. En esta concepción, la razón aparece como patrimonio específico de la especie humana, mediante la cual el hombre puede conocer el ser, realizar obras con sentido en la naturaleza y vivir perfeccionándose (Scheler, 1969).

La tercera concepción, vinculada con las teorías naturalistas, positivistas y pragmatistas, corresponde al *homo faber* (Scheler, 1969). A diferencia de la concepción del *homo sapiens*, esta perspectiva niega que la facultad racional constituya una característica específica del hombre y sitúa las diferencias respecto del animal en términos de grado. El hombre aparece, así, como un ser instintivo, cuyos pensamientos, voluntad y actos emocionales son interpretados desde el automatismo de los instintos (Nietzsche, 1999). Scheler (1969) lo presenta, además, como un animal de señales, dotado de lenguaje. Un animal de instrumentos y un ser cerebral.

La cuarta concepción, denominada por Scheler (1969) “hombre dionisiaco”, remite a una antropología radical en la que el hombre aparece en su decadencia: como un desertor de la vida, biológicamente débil y atravesado por una cerebralidad que expresaría su fragilidad. Desde esta perspectiva se cuestiona también la libre elección, presentando a un hombre que vacila, sin saber hacia dónde dirigirse ni para qué, a diferencia del animal, cuya respuesta sería inmediata e inequívoca. Lessing (1959) señala que, desde esta concepción, el hombre llega a ser representado como un ser enfermo de megalomanía por su espíritu y dominado por la ambición.

Dentro de esta doctrina, el hombre llega a ser considerado una enfermedad en sí mismo y los logros de la civilización son interpretados como resultado de su impotencia biológica. Patiño Román (2003) describe, en este marco, al “espíritu” como una fuerza destructora de la vida y el alma, un “parásito metafísico” que se introduce en ellas para destruirlas. Así, la historia humana sería entendida como un proceso de extinción. Scheler (1969) presenta críticamente esta doctrina, de carácter marcadamente pesimista y vinculada, entre otros antecedentes filosóficos, con Schopenhauer y Nietzsche.

En la quinta concepción adquieren centralidad la conciencia, la libertad y la responsabilidad del hombre (Scheler, 1969). Desde esta perspectiva, no puede existir un dios que actúe como escudo frente a la responsabilidad, la libertad, la misión o el sentido de la existencia humana. La determinación causal y los mecanismos que atraviesan al ser humano no anulan su libertad, sino que constituyen también los instrumentos mediante los cuales puede actuar sobre la realidad y orientar sus decisiones. De este modo, el hombre aparece como responsable de sus elecciones y de la dirección que imprime a su existencia.

El presente trabajo se plantea como un ensayo teórico sustentado en una revisión narrativa de la literatura, cuyo propósito es establecer un diálogo entre las concepciones del hombre propuestas por Scheler (1969) y diferentes

dimensiones históricas, evolutivas y psicológicas presentes en el corredor de *ultra trail*. Para ello, se integran fuentes filosóficas y antropológicas con literatura científica vinculada a la evolución de la carrera de resistencia, el *trail running* y el *ultra trail running*, así como testimonios de corredores utilizados con carácter ilustrativo. La selección de las fuentes responde a su pertinencia para los diferentes ejes conceptuales desarrollados, sin pretender constituir una revisión sistemática ni exhaustiva de la literatura. A partir de este recorrido, se busca comprender la experiencia del corredor más allá de sus demandas fisiológicas, atendiendo también a las posibles implicaciones de esta práctica para el bienestar, la calidad de vida y la psicología del deporte.

2. ¿Qué es el *ultra trail running*?

La diversificación de las prácticas deportivas es un hecho que se ha destacado en las últimas décadas, dando lugar a múltiples intereses grupales e individuales. Dentro de las modalidades que han experimentado un creciente interés se encuentra el *ultra trail running* (Rodríguez et al., 2024), incluido dentro del *trail running* por la World Athletics (2020). Esta modalidad comprende competiciones que superan la distancia convencional del maratón —42,195 km (Wardenaar et al., 2018)— o que se prolongan durante más de seis horas (Zaryski y Smith, 2005).

El *trail running* comprende carreras pedestres desarrolladas principalmente en entornos naturales, como montañas, bosques, pistas forestales o desiertos. Dentro de esta modalidad se incluyen pruebas de diferentes distancias y niveles de dificultad, cuya clasificación puede considerar no solo la distancia recorrida, sino también el desnivel y las características del recorrido. La International Trail Running Association (ITRA) utiliza, entre otros criterios, los denominados kilómetros-esfuerzo para estimar la dificultad de las pruebas. El terreno en el que se desarrolla el *trail running* puede variar ampliamente, como modificarse por temporadas, atento al clima de la región que se recorra, siendo los obstáculos la misma naturaleza bosques frondosos, raíces de árboles, cruces de ríos y arroyos, entre otros (Chase & Hobbs, 2010; Ólafsdóttir et al., 2021).

El corredor de *trail* ha sido caracterizado por la búsqueda de aventura y desafío, el disfrute del aire libre y el entusiasmo por la naturaleza (Chase & Hobbs, 2010). Investigaciones posteriores han permitido profundizar en las características psicológicas vinculadas con estas pruebas, destacándose variables relacionadas con la motivación, la perseverancia, las habilidades psicológicas y la gestión del estrés (Rodríguez et al., 2024). Asimismo, el entorno natural constituye un elemento relevante en la experiencia de estos corredores (Ólafsdóttir et al., 2021), mientras que variables como la pasión, la motivación y la ansiedad también han sido estudiadas en corredores de ultradistancia (Hallez et al., 2023; Miller et al., 2023).

Las pruebas de ultradistancia pueden implicar períodos prolongados de esfuerzo y privación de sueño, con posibles repercusiones sobre el funcionamiento cognitivo. En corredores de *ultra trail* se han observado alteraciones en el rendimiento cognitivo asociadas al esfuerzo prolongado y la

privación de sueño (Hurdiel et al., 2015), mientras que estudios más recientes han encontrado cambios en los tiempos de reacción y en determinadas funciones ejecutivas tras esfuerzos extremos de ultradistancia (Benchetrit et al., 2024).

La competencia en el *ultra trail running* implica una planificación exhaustiva, un elevado gasto energético y múltiples tomas de decisiones (Rodríguez Ceberio & Rodríguez, 2023; Rodríguez et al., 2024). Durante pruebas de larga duración, el corredor puede permanecer muchas horas en movimiento, atravesar períodos de privación de sueño y afrontar simultáneamente demandas relacionadas con la alimentación, la hidratación y la gestión del esfuerzo. A ello se suma, desde una perspectiva psicológica, la necesidad de interpretar continuamente lo que sucede y tomar decisiones frente a situaciones cambiantes. Esta planificación comienza antes de la propia competencia y continúa durante su desarrollo, cuando pueden aparecer pensamientos y emociones que interfieran con el afrontamiento de las demandas de la prueba y contribuyan a incrementar la experiencia de estrés (Rodríguez Ceberio & Rodríguez, 2023; Rodríguez et al., 2024).

A estas demandas se suman las condiciones ambientales y fisiológicas propias de las pruebas de larga duración, como las variaciones de temperatura, la exposición al calor o al frío, la hidratación y el equilibrio electrolítico, que pueden afectar tanto al rendimiento como a la salud del corredor (Casa et al., 2005; Sawka et al., 2007).

Todas estas variaciones exponen al corredor a diferentes condiciones ambientales que pueden afectar a las demandas fisiológicas y psicológicas del esfuerzo, haciendo especialmente relevante su consideración en la planificación del entrenamiento y la competición (Ogueta-Alday & García-López, 2016).

3. Del *trail running* al *ultra trail running*

Más allá de que el *trail running*, entendido como práctica deportiva organizada, posea un desarrollo relativamente moderno, recorrer largas distancias y atravesar diferentes terrenos ha formado parte de la historia de la especie humana. En este sentido, la carrera de resistencia, actualmente vinculada al ejercicio, la recreación y la competición, puede ser pensada también desde una perspectiva evolutiva (Bramble & Lieberman, 2004; Carrier, 1984; Chidambaram, 2018).

Determinadas características anatómicas presentes en el género *homo* habrían favorecido la capacidad para la carrera de resistencia, entre ellas los dedos de los pies relativamente cortos, determinadas estructuras tendinosas, la movilidad del tronco y el desarrollo de la musculatura glútea (Bramble & Lieberman, 2004). Desde una perspectiva evolutiva, estas características habrían contribuido a diferenciar el rendimiento locomotor humano del de otros primates, favoreciendo la posibilidad de recorrer largas distancias durante períodos prolongados. En este contexto, la carrera de resistencia pudo haber desempeñado un papel en actividades vinculadas con la supervivencia,

entre ellas la caza persistente y la competencia por recursos (Carrier, 1984; Bramble & Lieberman, 2004).

Uno de los antecedentes históricos más conocidos de la ultradistancia se encuentra en el relato de Filípides, mensajero ateniense que en el año 490 a. C. recorrió la distancia entre Atenas y Esparta —240 km de ida y vuelta— en búsqueda de ayuda frente a la invasión persa (López Barrasa, 2021). La posibilidad de reproducir aquel recorrido fue puesta a prueba en 1982 por John Foden y otros corredores de la Royal Air Force británica, experiencia que dio origen, un año después, a la Spartathlon, prueba que pone a prueba la resistencia y la fuerza mental uniendo actualmente Atenas y Esparta (López Barrasa, 2021).

Entre los antecedentes de las carreras de montaña se encuentran también diferentes tradiciones desarrolladas en Gran Bretaña. Chase y Hobbs (2010) sitúan uno de los primeros antecedentes en Escocia durante el reinado de Malcolm Canmore en 1068, cuando el rey buscó establecer un sistema de correos, tomando la forma de una carrera de montaña. Posteriormente se desarrollaron las denominadas *fell races* y las *guides races*. En 1895 se celebró la primera carrera documentada a la cumbre del Ben Nevis, con una distancia aproximada de 16 km y 1500 metros de desnivel (Babí Lladós et al., 2021). Estas prácticas constituyeron algunos de los antecedentes de lo que actualmente se conoce como *trail running* o mountain running.

También se han descrito antecedentes en otras regiones. En Japón, determinadas prácticas de los monjes budistas han incluido recorridos prolongados a pie durante alrededor de 300 días, recorriendo 40 km por día durante 100 días, con sandalias como calzado (Leal San Juan, 2018). En México, los *rarámuri* —la gente que corre—, tribu luego conocida como *tarahumara*, han sido ampliamente reconocidos por su tradición de carrera de larga distancia, históricamente vinculada al desplazamiento entre poblados y a diferentes prácticas sociales y culturales (McDougall, 2009). Estos ejemplos permiten observar que recorrer grandes distancias ha asumido significados y funciones diferentes a lo largo de la historia, vinculándose con necesidades de supervivencia y desplazamiento, pero también con prácticas sociales, culturales y, posteriormente, deportivas.

En España, a principios del siglo XX, las primeras referencias del *trail running* serían en el País Vasco, con pruebas desarrolladas en el Pagasarri bilbaíno (Leal San Juan, 2018). La evolución posterior de estas prácticas condujo progresivamente hacia modalidades organizadas de *trail running* y carreras de ultradistancia.

Específicamente en el *ultra trail running*, uno de los primeros hitos fue la gran hazaña que Gordy Ainsleigh llevó a cabo en 1974, cuando recorrió a pie las cien millas (aproximadamente 160 km) de la carrera de resistencia Western States, una prueba ecuestre, que terminó completando a pie tras perder su caballo en 23 h 42 min. En 1976, Ken Shirk repitió el desafío y, en 1977, tuvo lugar la primera Western States Endurance Run oficial (Western States Endurance Run [WSER], s. f.). Posteriormente surgieron otras pruebas que se convertirían en referentes de la ultradistancia, como la Leadville Trail 100, creada en 1983 por Ken Chlouber y Merilee Maupin (Leadville Race Series, s.

f.), y el Marathon des Sables, cuya primera edición se celebró en Marruecos en 1986 con 23 participantes (Marathon des Sables [MDS], s. f.) (Figura 1).

Figura 1

Principales antecedentes e hitos históricos vinculados con el desarrollo del trail running y el ultra trail running



Nota. Elaboración propia con Canva

4. Del hombre al corredor de *ultra trail*

Atendiendo a la relevancia de la epistemología para la ciencia (Klimovsky & Hidalgo, 2001), se han recapitulado las nociones presentadas del hombre por Scheler (1969). Las mencionadas concepciones responden a tradiciones filosóficas y momentos históricos distintos, sin constituir categorías empíricas aplicables de manera directa al corredor de *ultra trail*. Sin embargo, pueden funcionar como perspectivas antropológicas desde las cuales interpretar distintas dimensiones presentes en esta práctica deportiva. Desde esta lectura, la fe y la trascendencia, la razón, la dimensión biológica e instintiva, la fragilidad del hombre atravesada por su cerebralidad y, finalmente, la conciencia, la libertad y la responsabilidad permiten aproximarse a la complejidad de un corredor que no puede comprenderse únicamente desde sus capacidades fisiológicas (Tabla 1).

Tabla 1

Las cinco concepciones del hombre de Scheler y su expresión en el corredor de ultra trail

Concepción de Scheler	Dimensión del corredor	Expresión en <i>ultra trail</i>
1. El hombre como ser de trascendencia	Búsqueda de sentido y superación de los propios límites	El corredor trasciende lo meramente físico al encontrar en la práctica un espacio de sentido, conexión con algo mayor y realización personal
2. El hombre como ser de razón	Planificación, toma de decisiones y autorregulación	La razón se expresa en la planificación del entrenamiento, la gestión de recursos, la evaluación de riesgos y la toma de decisiones durante la competencia
3. El hombre como ser biológico e instintivo	Cuerpo, instinto y adaptación evolutiva	Se manifiesta en la activación de mecanismos biológicos y en la expresión de capacidades ancestrales de resistencia y adaptación al entorno natural
4. El hombre como ser de fragilidad	Vulnerabilidad física y psicológica ante el esfuerzo prolongado	Aparece en la exposición a la fatiga, la privación de sueño, las condiciones ambientales adversas y el riesgo de lesión, que ponen en evidencia límites del ser humano
5. El hombre como ser de espíritu (conciencia, libertad y responsabilidad)	Elección, compromiso y autodeterminación	Se expresa en la decisión consciente de asumir el desafío, la aceptación de sus consecuencias y la construcción de una experiencia que integra cuerpo, mente y valores personales

La primera concepción presentada por Scheler (1969), vinculada a la tradición judeocristiana y a una comprensión del hombre atravesada por la fe, introduce la dimensión de la trascendencia. Al pensar esta concepción en el corredor de *ultra trail* no se pretende afirmar que quien corre largas distancias lo haga necesariamente desde una experiencia religiosa, sino preguntarse por aquello que puede llevarlo a trascender lo inmediato, a buscar algo que se encuentra más allá del propio acto de correr.

El corredor se adentra durante horas en senderos, bosques y montañas, enfrentándose al cansancio, al dolor, a la incertidumbre y, muchas veces, a la soledad, en una práctica caracterizada por múltiples demandas físicas y

psicológicas (Rodríguez et al., 2024; Rodríguez Ceberio & Rodríguez, 2024). En ese transitar, la carrera puede dejar de reducirse a recorrer una determinada cantidad de kilómetros para adquirir un significado propio. Los relatos de corredores de *ultra trail* han mostrado cómo la experiencia puede ser vivida como un viaje y un proceso de aprendizaje que trasciende la propia competencia (Portelli, 2018), mientras que en corredores de *trail* se ha observado que el contacto con la naturaleza puede constituirse en una experiencia personalmente significativa, vinculada con el desafío, la salud y el bienestar (Chambers & Poidomani, 2022). Para algunos será alcanzar una meta, para otros superar aquello que creían imposible, encontrarse con la naturaleza o consigo mismos. Tal vez allí pueda establecerse un primer encuentro con esta concepción del hombre: no necesariamente desde la fe religiosa, sino desde la búsqueda de un sentido que trasciende la acción concreta de correr.

La segunda concepción presentada por Scheler (1969), el *homo sapiens*, coloca a la razón como patrimonio específico del ser humano, mediante la cual el hombre puede conocer, elegir y llevar adelante acciones con sentido en la naturaleza. Al pensar esta concepción en el corredor de *ultra trail*, la razón aparece vinculada con su capacidad para planificar, interpretar aquello que sucede durante la carrera y tomar decisiones frente a las diferentes situaciones que se presentan.

La competencia en *ultra trail* requiere una importante planificación y una constante toma de decisiones (Rodríguez Ceberio & Rodríguez, 2023). El corredor debe administrar su esfuerzo, alimentarse e hidratarse, interpretar las señales de su cuerpo y responder a las condiciones cambiantes del terreno y del ambiente. Sin embargo, aquello que fue planificado no siempre sucede de la manera esperada y el corredor deberá volver a evaluar y decidir mientras atraviesa la propia experiencia. Tal vez allí pueda encontrarse el *homo sapiens* de Scheler: en un corredor que no solamente corre, sino que piensa, interpreta y decide en la búsqueda de alcanzar aquello que se ha propuesto.

La tercera concepción es la del *homo faber* (Scheler, 1969), que se distancia de aquella que sitúa a la razón como característica específica del hombre y lo aproxima nuevamente a su naturaleza biológica e instintiva. El hombre aparece, además, como un ser capaz de utilizar instrumentos y diferentes recursos para actuar sobre el medio. Esta concepción permite establecer un diálogo con el origen evolutivo de la carrera de resistencia y con aquellas capacidades que habrían permitido a nuestros antepasados recorrer grandes distancias.

Al hacer referencia a los antepasados, estos homínidos (Carrier, 1984), corrían largas distancias con objetivos de caza y supervivencia. Como se señaló anteriormente, determinadas características anatómicas presentes en el género *homo* habrían favorecido la capacidad para recorrer largas distancias y pudieron desempeñar un papel relevante en su historia evolutiva (Bramble & Lieberman, 2004).

Así, el correr ha pasado de Filípides en el año 490 a. C. (López Barrasa, 2021) hasta el rey Malcolm Canmore y su necesidad de subir colinas (Chase y Hobbs, 2010), llegando a Japón con los monjes budistas que corrían durante días (Leal San Juan, 2018). El recorrido histórico muestra cómo las largas

distancias han estado asociadas a diferentes propósitos: la supervivencia, la comunicación entre pueblos, la conquista, la competencia y la superación. En la actualidad, lejos de quedar en el pasado, correr por senderos continúa aumentando su popularidad como actividad recreativa. Siguiendo a Chidambaram (2018), esto puede entenderse como una evidencia conductual de la capacidad humana para correr, acompañada de características anatómicas y fisiológicas que permiten recorrer largas distancias. Tal vez parte de la atracción que continúan ejerciendo las carreras de larga distancia pueda ser pensada a la luz de esta historia evolutiva, aunque los motivos que llevan actualmente a correr exceden ampliamente aquellos vinculados con la supervivencia.

Hoy, lejos de buscar la supervivencia o la caza, algunas personas eligen convertirse en corredores de *ultra trail*. Siguiendo a Chase y Hobbs (2010), este tipo de corredor se define por la búsqueda de aventura y desafío, donde se requieren habilidades no solo físicas sino también mentales, pues debe lidiar con la ansiedad y el estrés en la búsqueda de las sensaciones y experiencias que brinda la actividad (Breivik, 2010).

La cuarta concepción presentada por Scheler (1969), el hombre dionisiaco, muestra a un hombre atravesado por su fragilidad biológica y su cerebralidad, que puede dudar, vacilar y preguntarse hacia dónde dirigirse y para qué. En el corredor de *ultra trail* esta concepción puede encontrarse en aquellos momentos en los que, después de muchas horas de esfuerzo, el cuerpo y la mente comienzan a mostrar sus límites y aquello que parecía claro antes de comenzar la carrera puede ponerse en duda.

El cansancio y la privación de sueño propios de algunas pruebas de ultradistancia pueden afectar diferentes procesos cognitivos y neurofisiológicos. Estudios realizados en este contexto han encontrado alteraciones en los tiempos de reacción y en funciones ejecutivas como consecuencia del esfuerzo extremo y la privación de sueño (Benchetrit et al., 2024), mientras que investigaciones anteriores realizadas específicamente durante el Ultra Trail de Mont Blanc (UTMB) ya habían observado alteraciones en el rendimiento cognitivo (Hurdie et al., 2015). Así, aquel corredor que sabía hacia dónde quería ir puede encontrarse, en algún momento, preguntándose por qué continuar. La superación propia podría entonces llegar a constituirse en el para qué, incluso quizá en la meta.

Finalmente, la quinta concepción presentada sitúa al hombre frente a su conciencia, su libertad y su responsabilidad (Scheler, 1969). El ser humano puede elegir y asumir la responsabilidad sobre aquello que hace y sobre la dirección que otorga a sus acciones. Al pensar esta concepción en el corredor de *ultra trail*, puede establecerse una relación con la elección voluntaria de enfrentarse a una prueba exigente y con las diferentes razones que llevan a cada corredor a hacerlo.

Jurek (2018), corredor de ultradistancia, señala que vencer las adversidades en un ultramaratón le permite recordar que también puede hacerlo en la vida, mientras que Jornet (2011) encuentra en correr una búsqueda de superación y de exploración de los límites del cuerpo y de la mente. Estas experiencias no necesariamente representan a todos los corredores, pero permiten mostrar cómo correr puede adquirir un sentido que

excede el propio resultado deportivo. El corredor ya no corre por una necesidad inmediata de supervivencia, sino que elige hacerlo y, en esa elección, puede encontrarse con el desafío de conquistar una meta y, tal vez así, conquistarse a sí mismo.

Las cinco concepciones presentadas no pretenden definir diferentes tipos de corredores ni establecer una correspondencia directa entre las categorías filosóficas de Scheler (1969) y características psicológicas observables. Su articulación permite, en cambio, aproximarse al corredor de *ultra trail* desde diferentes dimensiones que pueden coexistir en una misma experiencia: la búsqueda de un sentido que trasciende la acción concreta de correr; la capacidad de planificar, interpretar y decidir; la dimensión biológica e instintiva vinculada con la carrera de resistencia; la fragilidad que emerge frente al cansancio, el dolor y la incertidumbre; y la libertad de elegir enfrentarse a estas experiencias y otorgarles un significado propio. Desde esta perspectiva, el corredor no queda reducido únicamente a un organismo capaz de resistir durante muchas horas, sino que aparece como un ser que piensa, siente, decide, duda y construye sentido mientras atraviesa la experiencia.

Esta lectura permite también considerar la relación entre la práctica del *ultra trail* y el bienestar desde una perspectiva no exclusivamente asociada al rendimiento. La literatura ha mostrado que en estos corredores intervienen aspectos como la motivación, la perseverancia, la relación con el entorno natural, el apoyo social, la gestión del estrés y diferentes habilidades psicológicas (Rodríguez et al., 2024). La práctica puede constituirse en una experiencia de desafío, autoconocimiento y desarrollo personal, aunque ello no implica asumir que sus efectos sean necesariamente positivos. La exigencia física y psicológica, la ansiedad, el estrés o determinadas formas de vincularse con la práctica muestran la necesidad de considerar tanto sus potenciales aportes al bienestar como los costos que puede implicar para algunos corredores.

En este sentido, la psicología del deporte puede contribuir no solo a preparar al corredor para responder a las demandas de la competencia, sino también a explorar el significado que adquiere la práctica en su vida, los motivos que sostienen su participación, la manera en que afronta la incertidumbre y la adversidad y la relación que establece entre sus objetivos deportivos y su bienestar. Comprender para qué corre, qué busca en el desafío y cómo se relaciona con sus propios límites permite ampliar la intervención más allá de la mejora del rendimiento. El acompañamiento psicológico puede orientarse así tanto al desarrollo de recursos para afrontar las demandas del *ultra trail* como a favorecer una práctica compatible con el bienestar y la calidad de vida.

5. Conclusión

El recorrido realizado permite aproximarse al corredor de *ultra trail* desde una perspectiva que integra dimensiones filosóficas, evolutivas y psicológicas. Las concepciones del hombre presentadas por Scheler (1969), aun perteneciendo a tradiciones y momentos históricos diferentes, ofrecen

perspectivas desde las cuales pensar una práctica en la que convergen la dimensión biológica del ser humano, su capacidad de razonar y decidir, su fragilidad, la búsqueda de sentido y la libertad para elegir aquello hacia lo que dirige sus acciones.

La perspectiva evolutiva permite reconocer que la capacidad para recorrer largas distancias forma parte de la historia de la especie humana, aunque los motivos que llevan actualmente a hacerlo hayan cambiado profundamente. El corredor de *ultra trail* ya no corre para perseguir una presa o garantizar su supervivencia inmediata, sino porque elige hacerlo desde un deseo de aventura y desafío (Chase & Hobbs, 2010), poniendo en práctica habilidades físicas, pero también mentales (Breivik, 2010) en virtud de alcanzar su meta. Sin embargo, en un sentido metafórico, algo de aquella búsqueda puede reconocerse en quien atraviesa durante horas montañas, bosques y senderos intentando llegar a salvo a su propia meta. Allí donde el cazador regresaba con alimento para su grupo, el corredor contemporáneo regresa después de su propia travesía, muchas veces hacia una meta en la que también lo esperan sus afectos.

Comprender al corredor únicamente desde su capacidad física dejaría fuera una parte sustancial de esta experiencia. En esa travesía aparecen la resistencia y la superación, pero también el cansancio, el dolor, la duda y la posibilidad de abandonar. El cuerpo busca continuar mientras la mente interpreta, cuestiona y decide. El desafío no necesariamente se encuentra en vencer a otro corredor, sino en afrontar aquello que la distancia, la montaña y el propio límite van presentando. La montaña deja entonces de ser únicamente el escenario en el que se desarrolla la carrera para convertirse también en el espacio en el que el corredor se encuentra con sus propios recursos y fragilidades.

Quizá entonces pueda retomarse la pregunta que atraviesa la concepción del hombre dionisiaco: ¿hacia dónde va y para qué? Tal vez no exista un único sentido y cada corredor encuentre su propio motivo. Para algunos estará en alcanzar una meta; para otros, en resistir, descubrir hasta dónde pueden llegar, atravesar aquello que creían imposible o encontrarse consigo mismos. El horizonte ya no es la supervivencia de sus antepasados, sino aquel que cada corredor ha elegido perseguir. Y quizá sea allí, después de tantos kilómetros, donde conquistar una montaña o alcanzar una meta pueda adquirir otro significado. No conquistar el mundo, sino, de alguna manera, conquistarse a sí mismo.

6. Referencias

- Babí Lladós, J., Soler Prat, S., Inglés Yuba, E., & Labrador Roca, V. (2021). Historia y proceso de ordenación de las carreras en la montaña en España. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 17(64), 140-159. <https://doi.org/10.5232/ricyde2021.06403>
- Bateson, G. (1979) *Mind and Nature. A Necessary Unity*. Dutton.

- Benchetrit, S., Badariotti, J. I., Corbett, J., & Costello, J. T. (2024). The effects of sleep deprivation and extreme exertion on cognitive performance at the world-record breaking Suffolk Back Yard Ultra-marathon. *PLOS ONE*, 19(3), e0299475. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0299475>
- Bramble, D., & Lieberman, D. (2004). Endurance running and the evolution of Homo. *Nature*, 432(7015), 345-352. <https://doi.org/10.1038/nature03052>
- Breivik, G. (2010). Trends in adventure sports in a post-modern society. *Sport in Society*, 13(2), 260-273. <https://doi.org/10.1080/17430430903522970>
- Carrier, D. (1984). The energetic paradox of human running and hominid evolution. *Current Anthropology*, 25(4), 483-495. <https://www.jstor.org/stable/2742907>
- Casa, D., Clarkson, P., & Roberts, W. (2005) American College of Sports Medicine roundtable on hydration and physical activity: consensus statements. *Current Sports Medicine Report*, 4(3), 115-127. [10.1097/01.csmr.0000306194.67241.76](https://doi.org/10.1097/01.csmr.0000306194.67241.76)
- Chase, A., & Hobbs, N. (2010). *Ultimate Guide to Trail Running: Everything You Need to Know About Equipment*. Globe Pequot Press.
- Chambers, T. P., & Poidomani, J. (2022). “Like nothing I’ve seen before”: A qualitative inquiry into the lived experience of competing in a trail running event. *Frontiers in Psychology*, 13, 817685. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.817685>
- Chidambaram, S. (2018, 23 de noviembre). Endurance-running and human evolution: What does new evidence from hunter-gatherers add to the debate? *Research Matters*. <https://researchmatters.in/news/endurance-running-and-human-evolution-what-does-new-evidence-hunter-gatherers-add-debate>
- Hallez, Q., Paucsik, M., Tachon, G., Shankland, R., Marteau-Chasserieu, F., & Plard, M. (2023). How physical activity and passion color the passage of time: A response with ultra-trail runners. *Frontiers in Psychology*, 13, 934308. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.934308>
- Hurdiel, R., Pezé, T., Daugherty, J., Girard, J., Poussel, M., Poletti, L., Basset, P., & Theunynck, D. (2015). Combined effects of sleep deprivation and strenuous exercise on cognitive performances during The North Face Ultra Trail du Mont Blanc (UTMB). *Journal of Sports Sciences*, 33(7), 670-674. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.960883>
- Jornet, K. (2011). *Correr o morir*. Planeta.

Jurek, S. (2018). *Correr, comer, vivir*. Planeta.

Klimovsky, G., & Hidalgo, C. (2001). *La inexplicable sociedad: cuestiones de epistemología de las ciencias sociales*. A-Z Editora.

Leal San Juan, D. (2018). *Carreras de montaña: estadísticas y rutas* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de La Laguna]. <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/9674>

Leadville Race Series. (s. f.). *History*. <https://www.leadvilleraceseries.com/>

Lessing, T. (1959). *Estudio Acerca de la Axiomática del Valor*. Centro de Estudios Filosóficos Universidad Nacional Autónoma de México.

López Barrasa, A. (2021). Espiritualidad y Trail running. En R. Domínguez Jiménez (Ed.), *Estética y deporte* (pp 49-66). Pontificia Universidad Católica de Chile.

Marathon des Sables (s. f.). *Historia*. <https://marathondessables.com/es/>

McDougall, C. (2009). *Nacidos para correr*. Random House Mondadori.

Miller, A., Calder, B., Turner, M., & Wood, A. (2023). Exploring the association between irrational beliefs, motivation regulation and anxiety in ultra-marathon runners: A mixed methods approach. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 41, 392-410. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00465-z>

Nietzsche, F. (1999). *Kritische Studienausgabe*. Walter de Gruyter.

Ogueta-Alday, A., & García-López, J. (2016). Factores que afectan al rendimiento en carreras de fondo. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 12(45), 278-308. <https://doi.org/10.5232/ricyde2016.04505>

Ólafsdóttir, R., Sæþórsdóttir, A. D., & Tverijonaite, E. (2021). Running wild: Environmental attitudes of long-distance runners in the Icelandic Highlands. *Mountain Research and Development*, 41(3), R32-R39. <https://doi.org/10.1659/MRD-JOURNAL-D-21-00018.1>

Patiño Román, A. (2003). Una disertación sobre la conciencia. *Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 36(4), 202-205.

Portelli, N. (2018). Breaking human limits: Identifying the reasons which compel athletes to run ultra distances. En *Junior College multidisciplinary conference: Research, practice and collaboration: Breaking*

Barriers: Annual conference 2018 (pp. 453-466). University of Malta, Junior College.

Rodriguez, S. T., Morales-Sánchez, V., Hernández-Mendo, A., y Reigal, R. E. (2024). El perfil psicológico de corredores de Ultra Trail: Una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(3), 67-96. <https://doi.org/10.6018/cpd.612601>

Rodríguez Ceberio, M., & Rodríguez, S. T. (2023). El mindfulness y el estrés en el corredor de ultra-trail. *Persona*, 26(2), 75-95. [https://doi.org/10.26439/persona2023.n26\(2\).6635](https://doi.org/10.26439/persona2023.n26(2).6635)

Rodríguez Ceberio, M., & Rodríguez, S. T. (2024). El estrés en el corredor de Ultra-Trail: ¿Cuándo se convierte en una desventaja? *Diálogos Abiertos*, 3(1), 42-57. <https://doi.org/10.32654/DialogosAbiertos.3-1.3>

Rodríguez Ceberio, M., & Watzlawick P. (1998) *La construcción del universo*. Herder.

Sawka, M., Burke, L., Eichner, R., Maughan, J., Montain, E., & Stachenfeld, N. (2007). Ejercicio y reposición de líquidos. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, (39)2, 377-390. [10.1249/mss.0b013e31802ca597](https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31802ca597)

Scheler, M. (1969). *La idea del hombre y la historia*. Vida Global.

Wardenaar, F., Hoogervorst, D., Versteegen, J., Van der Burg, N., Lambrechtse, K., & Bongers, C. (2018). Real-Time Observations of Food and Fluid Timing During a 120 km Ultramarathon. *Frontiers in Nutrition*, 5(32), 195-205. <https://doi.org/10.3389/fnut.2018.0003>

Western States Endurance Run (s. f.). *How it all began*. <https://www.wser.org/>

World Athletics (2020). *Book of rules*. <https://www.worldathletics.org/>

Zaryski, C., & Smith, D. J. (2005). Training principles and issues for ultra-endurance athletes. *Current Sports Medicine Reports*, 4(3), 165-170. [10.1097/01.csmr.0000306201.49315.73](https://doi.org/10.1097/01.csmr.0000306201.49315.73)