

Carreras por montaña en Costa Rica: perspectiva del atleta y el organizador

Trail running in Costa Rica: athlete and organizer perspective

Blanca Luz Sojo Mora

Universidad de Costa Rica, Turrialba, Costa Rica

blanca.sojo@ucr.ac.cr

<https://orcid.org/0000-0002-0488-6799>

Luis Manuel Jiménez Rojas

Universidad de Costa Rica, Turrialba, Costa Rica

luismanuel.jimenez@ucr.ac.cr

<https://orcid.org/0009-0002-7577-9031>

Fecha de recibido: 12-10-2024

Fecha de aceptación: 28-04-2025

Resumen

Esta investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo, con el objetivo de comprender las Carreras por Montaña desarrolladas en Costa Rica, desde la vivencia de atletas y organizadores. Se usó una entrevista estructurada diferente para cada grupo muestral. La muestra se seleccionó de forma no probabilística, estuvo conformada por 31 personas costarricenses, de las cuales 7 fueron organizadores de Carreras por Montaña y 24 atletas de esta disciplina. Los datos se analizaron usando el Método Comparativo Constante, procesados por la técnica de Corte y Clasificación. Entre los principales hallazgos destacan patrones comunes en las personas que compiten en este deporte como la necesidad de estar en contacto con la naturaleza por la búsqueda de libertad y éxito individual a través de la superación de dificultades. Se encontró que las personas atletas adquieren competencias cognitivas, interpersonales e intrapersonales al participar de este deporte. Se detectó la importancia de involucrar a múltiples actores en la organización, principalmente a la comunidad local. Se halló que la práctica evaluativa no es frecuente en quienes gestionan estos eventos, de manera que se considera una oportunidad de mejora en el futuro.

Palabras clave: deporte, atleta, competencia deportiva, desarrollo comunitario, ambiente

Abstract

This research was developed from a qualitative approach, with the aim of understanding the Trail Running Races developed in Costa Rica, from the experience of athletes and organizers. A different structured interview was used for each sample group. The sample was selected in a non-probabilistic way, it was made up of 31 Costa Rican people, of which 7 were trail running race directors and 24 were athletes of this discipline. Data was analyzed using the Constant Comparative Method, processed by the Cutting and Classification technique. Among the main findings are these common patterns in the competitors: the need to be in contact with nature through the search for freedom and the personal success of overcoming difficulties. It was found that the athletes acquired cognitive, interpersonal, and intrapersonal skills by participating in this sport. The importance of involving multiple actors in the organization was detected, mainly the local community. It was found that evaluative practice is not frequent in those who manage these events, so it is considered an opportunity for improvement in the future.

Keywords: sport, athlete, sports competition, community development, environment

1. Introducción

El presente estudio tiene como objetivo comprender las Carreras por Montaña desarrolladas en Costa Rica. Se escoge esta temática por el auge de esta práctica deportiva, por la necesidad de conocer más sobre el desarrollo de este deporte en el país y por el requerimiento de contar con mayores investigaciones locales sobre el particular, con el fin de contribuir a la producción de conocimiento contextualizado. El estudio pretende una aproximación teórica a estas competencias deportivas desde la experiencia vivencial de atletas y organizadores. Además, profundiza en los comportamientos, hábitos, motivaciones y significados deportivos de competidores costarricenses de Carreras por Montaña, así como en la dinámica organizativa.

Las Carreras por Montaña en Costa Rica son diversas y aptas para toda preferencia, desde distancias para principiantes y de baja dificultad hasta distancias largas o carreras por etapas, es decir, de varios días y con dificultad alta, en las que predominan altimetrías que pueden llegar hasta la categoría Sky Running, que corresponde a carreras realizadas sobre los 2.000 metros de altitud. También se ofrecen eventos autosuficientes, en los que el atleta se asiste a sí mismo, y semisuficientes, en los que la organización brinda asistencia.

El común denominador de estas competencias es correr en el entorno natural, siguiendo una ruta señalizada previamente y en condiciones controladas para evitar riesgos. Las características de Costa Rica son ideales para este deporte, ya que es un país rodeado de entornos naturales, paisajes atractivos, comunidades acogedoras y con gran riqueza socio-cultural. Esta práctica permite no solo desplazarse a competir en la montaña, sino también “turistear”, al conocer la ruralidad, compartir con pobladores y apoyar el desarrollo local mediante la visita a la zona.

En la sociedad actual se están generando cambios

que influyen en la actividad física y deportiva que realizan las personas. Tal como afirman Cardona et al. (2021), “ha habido un cambio en los patrones de participación de las personas en actividades de educación física y el deporte” (p. 150).

Sobre las transformaciones en las prácticas deportivas, García et al. (2017) consideran que el deporte ha experimentado cambios significativos, al igual que la sociedad, lo cual se refleja en la transformación de los hábitos, actitudes, valores, imaginario social y motivaciones. Los autores aseveran que, en la actualidad, el deporte debe adaptarse a los gustos, posibilidades y necesidades de las personas.

Por su parte, Turró (2017) afirma que el deporte, en tiempos posmodernos, condiciona la vida, los hábitos y el estilo de vida del ser humano. Además, argumenta que algunos de los motivos actuales para realizar deporte son el bienestar, la autorrealización, la distracción, la autosuperación, el gusto por el riesgo, las experiencias vibrantes, la necesidad de salir de la rutina y el deseo de vivir la aventura.

Siguiendo esta línea, Pérez y Muñoz (2018) sostienen que el deporte, en la actualidad, propicia relaciones sociales, identidades individuales y colectivas. Afirman que el deporte es una herramienta muy importante en la contemporaneidad, ya que las personas necesitan vínculos afectivos, empáticos, cooperativos y de confianza frente a las relaciones efímeras y despersonalizadas existentes. Así, el deporte responde a necesidades sociales y se convierte en una red de apoyo que brinda beneficios psicosociales.

Según Fuster et al. (2008), el incremento y evolución de las Actividades Físicas en el Medio Natural (AFMN) se deben primordialmente a factores socioeconómicos y culturales. En primer lugar, mencionan un mejor nivel de vida que posibilita la producción y el consumo; ese bienestar permite que las personas accedan a servicios y productos vinculados con la actividad física y el deporte. En segundo lugar, in-

dican que la organización territorial concentrada en zonas urbanas, lejos de los espacios naturales, impulsa a la población a salir de las ciudades hacia la naturaleza, en busca de emociones contrarias al bullicio, el ajetreo y el estrés. En tercer lugar, señalan nuevos paradigmas culturales, como las nuevas formas de emplear el tiempo libre mediante deportes de aventura, actividades físicas en la naturaleza y tendencias ecológicas.

Para Palomares (2005), las actividades físicas y deportivas se han diversificado y complejizado. Señala que ha habido un incremento en la realización de estas actividades en el medio natural y considera que practicarlas en espacios no habituales permite vivencias enriquecedoras. A nivel social, favorecen la interacción con otras personas; en lo físico, fortalecen habilidades y desarrollan competencias motrices; a nivel cognitivo, permiten resolver problemas y adquirir conocimientos sobre nuevos entornos, así como generar conciencia sobre los problemas ambientales; en lo emocional, posibilitan la vivencia de nuevas sensaciones, como la libertad percibida.

De manera similar, Del Hoyo (2014) sostiene que las actividades físicas desarrolladas en el medio natural “sirven para escapar de la rutina, conllevan un trabajo físico y motriz con un aliciente implícito de riesgo que hace más atractiva la actividad al usuario” (p. 15). De esta forma, se evidencian los beneficios y las motivaciones por las que las personas optan por realizar este tipo de prácticas.

Según Baza et al. (2015), quienes practican el deporte aventura de forma competitiva “mezclan la belleza de la naturaleza con riesgo, libertad, superación de obstáculos, disfrute, ambiente lúdico y aumento de la condición física, todas bajo el espíritu de aventura individual o en equipo” (p. 32). Estos autores recalcan que estas actividades se practican por el riesgo que implican y por el componente competitivo que conllevan. Además, agregan que estas actividades posibilitan la construcción de “una nueva concepción de la vida a partir de un alto nivel de satisfacción por el logro en el vencimiento a grandes dificultades, todo va marcando y formando

determinados rasgos de la personalidad” (p. 33).

Se resalta el tema del riesgo y la libertad como posibles razones para la práctica, así como el hecho de superar obstáculos y retos que podrían trasladarse a la vida cotidiana como una forma de fortalecimiento personal.

Dentro de las muchas actividades deportivas que se realizan en el entorno natural se encuentran las Carreras por Montaña (CPM), también conocidas como *trail running* (TR). Según Hicks y Powell (2016), una CPM “es el acto de correr en una diversidad infinita de superficies: polvo, gravilla, hierba, bosque, raíces, rocas y arena, entre otras, y por todo tipo de terrenos, llanos, con subidas pronunciadas, con descensos en picada” (p. 22). Por lo tanto, se trata de minimizar los tramos por caminos asfaltados, dando preferencia a rutas montañosas y terrenos variados.

De acuerdo con la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME, 2023), las carreras por montaña son eventos deportivos competitivos que consisten en correr por zonas montañosas siguiendo un recorrido previamente establecido y marcado por una organización, priorizando tanto el respeto por el medio ambiente como la seguridad de los participantes.

Actualmente, las distancias que se recorren son variadas y amplias: van desde los 5 kilómetros (km) hasta los 100 km, o incluso más, si se trata de carreras por etapas. En cuanto a la elevación, este tipo de pruebas se caracteriza por un importante ascenso acumulado, que puede ir desde los 1.000 hasta los 4.200 metros (Chase & Hobbs, 2023), lo cual permite dimensionar la dificultad de estos eventos.

A nivel nacional, la Federación Costarricense de Deportes de Montaña (FECODEM) es la entidad rectora de los deportes de montaña en Costa Rica. Esta federación se encarga de la promoción, desarrollo, capacitación y control de las actividades, personas y organizaciones relacionadas con las disciplinas de montaña, así como de su representación oficial

en el ámbito internacional (FECODEM, 2023). Esta organización refleja la estructura formal y el grado de profesionalización que han alcanzado estas prácticas deportivas con el paso del tiempo.

Las CPM han mostrado un notable crecimiento tanto en el número de participantes como en el de eventos organizados (Jaén-Carrillo & Bataller-Cervero, 2019). Asimismo, Farias-Torbidoni et al. (2021) afirman que “en la actualidad, existe un amplio consenso en cuanto al auge que ha experimentado la organización y participación de eventos deportivos en el medio natural, entre los cuales la disciplina de carreras por montaña no ha sido una excepción” (p. 2). De esta manera, se evidencia el crecimiento de este tipo de eventos y, por ende, la creciente cantidad de personas involucradas: atletas, organizadores, entrenadores, comunidades locales y otros actores.

Según Baza et al. (2015), quienes practican el deporte aventura de forma competitiva “mezclan la belleza de la naturaleza con riesgo, libertad, superación de obstáculos, disfrute, ambiente lúdico y aumento de la condición física, todas bajo el espíritu de aventura individual o en equipo” (p. 32). Estos autores recalcan que estas actividades se practican por el riesgo que implican y por el componente competitivo que conllevan. Además, agregan que estas actividades posibilitan la construcción de “una nueva concepción de la vida a partir de un alto nivel de satisfacción por el logro en el vencimiento a grandes dificultades, todo va marcando y formando determinados rasgos de la personalidad” (p. 33).

Se resalta el tema del riesgo y la libertad como posibles razones para la práctica, así como el hecho de superar obstáculos y retos que podrían trasladarse a la vida cotidiana como una forma de fortalecimiento personal.

Dentro de las muchas actividades deportivas que se realizan en el entorno natural se encuentran las Carreras por Montaña (CPM), también conocidas como *trail running* (TR). Según Hicks y Powell (2016), una CPM “es el acto de correr en una diversidad infinita de superficies: polvo, gravilla, hierba,

bosque, raíces, rocas y arena, entre otras, y por todo tipo de terrenos, llanos, con subidas pronunciadas, con descensos en picada” (p. 22). Por lo tanto, se trata de minimizar los tramos por caminos asfaltados, dando preferencia a rutas montañosas y terrenos variados.

De acuerdo con la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME, 2023), las carreras por montaña son eventos deportivos competitivos que consisten en correr por zonas montañosas siguiendo un recorrido previamente establecido y marcado por una organización, priorizando tanto el respeto por el medio ambiente como la seguridad de los participantes.

Actualmente, las distancias que se recorren son variadas y amplias: van desde los 5 kilómetros (km) hasta los 100 km, o incluso más, si se trata de carreras por etapas. En cuanto a la elevación, este tipo de pruebas se caracteriza por un importante ascenso acumulado, que puede ir desde los 1.000 hasta los 4.200 metros (Chase & Hobbs, 2023), lo cual permite dimensionar la dificultad de estos eventos.

A nivel nacional, la Federación Costarricense de Deportes de Montaña (FECODEM) es la entidad rectora de los deportes de montaña en Costa Rica. Esta federación se encarga de la promoción, desarrollo, capacitación y control de las actividades, personas y organizaciones relacionadas con las disciplinas de montaña, así como de su representación oficial en el ámbito internacional (FECODEM, 2023). Esta organización refleja la estructura formal y el grado de profesionalización que han alcanzado estas prácticas deportivas con el paso del tiempo.

Las CPM han mostrado un notable crecimiento tanto en el número de participantes como en el de eventos organizados (Jaén-Carrillo & Bataller-Cervero, 2019). Asimismo, Farias-Torbidoni et al. (2021) afirman que “en la actualidad, existe un amplio consenso en cuanto al auge que ha experimentado la organización y participación de eventos deportivos en el medio natural, entre los cuales la disciplina de carreras por montaña no ha sido una excepción” (p.

2). De esta manera, se evidencia el crecimiento de este tipo de eventos y, por ende, la creciente cantidad de personas involucradas: atletas, organizadores, entrenadores, comunidades locales y otros actores.

En cuanto a la organización de las Carreras por Montaña (CPM), Chase y Hobbs (2023) afirman que el trabajo de organizador implica responsabilidades como la selección del recorrido, la medición y el marcaje del trayecto, la definición del número total de participantes, el trámite de todos los permisos relacionados, la logística de la carrera, así como la definición del nombre del evento. Igualmente, para Carrasco (2017), cada organizador debe cumplir con las siguientes responsabilidades para la gestión del riesgo en una carrera de montaña: trazar el itinerario, evaluar sus riesgos y adoptar las medidas de seguridad correspondientes, disponer de servicios de asistencia sanitaria, señalar adecuadamente la ruta con los elementos más adecuados según las circunstancias, establecer suficientes puntos de avituallamiento, planificar la respuesta ante emergencias, contar con los medios materiales y humanos necesarios, designar como mínimo a una persona responsable de la seguridad y documentar todo el sistema de seguridad en una memoria o plan específico del evento.

Estas responsabilidades evidencian el rol fundamental de quienes organizan eventos de CPM, ya que deben asumir tareas que van desde la planificación general hasta el resguardo de la integridad de las personas participantes.

Se realizó una búsqueda exhaustiva de investigaciones relacionadas con las CPM, tanto en idioma inglés como en español. Se encontró un estudio específicamente con mujeres corredoras, sobre el efecto de las CPM en su motivación y satisfacción. La investigación concluyó que la calidad del evento tiene un efecto significativo en la satisfacción de las participantes femeninas, pero no influye directamente en su motivación para participar, la cual se ve más influida por factores de motivación intrínseca (Erdilanita et al., 2025).

Asimismo, existen estudios sobre las características psicológicas de corredores de *ultra trail*, entre las que destacan la motivación y la gestión del estrés, factores que influyen positivamente en el rendimiento deportivo y el bienestar (Rodríguez et al., 2024). De igual forma, se han examinado los rasgos psicológicos que permiten a los atletas adaptarse a las condiciones extremas de estas pruebas, concluyéndose que la fortaleza mental y la resiliencia son fundamentales (Méndez et al., 2021).

Por otra parte, se han investigado las razones que motivan la práctica del *trail running*, encontrándose que la mayoría de los corredores se inician por influencia de personas cercanas. Otras razones identificadas fueron la perspectiva de vida, los hábitos, las responsabilidades, el acompañamiento de amigos, el desarrollo de la resiliencia y el deseo de aprender a afrontar situaciones difíciles (Sánchez et al., 2019).

También se han estudiado los factores predictores del abandono en carreras por montaña de larga distancia. Entre estos destacan la mayor distancia recorrida, el desnivel de la prueba, la falta de buenas sensaciones antes de competir, así como aspectos como la meteorología, las lesiones, la fatiga y el bajo rendimiento frente a las expectativas (Puigarnau et al., 2025).

En adición, un estudio analizó los estados de vitalidad de atletas de ultra resistencia y su evolución durante la competencia, detectando tres tipos: preservación, pérdida y recuperación. Sin embargo, no se logró comprobar si estos estados influyen directamente en la gestión emocional y el rendimiento de los corredores (Rochat et al., 2017).

También se ha abordado la importancia de aplicar herramientas de evaluación de la calidad de los eventos, con el fin de orientar mejor la organización y la gestión de futuras competencias (Vicente et al., 2021). En otra línea, Piqueras et al. (2021) analizaron el crecimiento de las CPM en áreas protegidas, lo que plantea la necesidad urgente de evaluar sus impactos para conservar y preservar estos entornos.

En un estudio de caso, Grafnetterova (2022) plantea la importancia de que todos los actores involucrados en este tipo de eventos asuman una responsabilidad ética. La autora subraya que “es muy importante preparar a futuros líderes deportivos en sostenibilidad y gestión ambiental para minimizar el impacto y preservar los espacios naturales para las futuras generaciones” (p. 87).

Finalmente, a nivel local se identificaron dos publicaciones relevantes. En primer lugar, una reseña histórica sobre las carreras de distancia y ultra distancia en Costa Rica y el mundo, en la que se incluyen las CPM (Rojas, 2019). En segundo lugar, una guía de *trail running* en Costa Rica explica que las CPM han aumentado en número, aunque no necesariamente han mejorado en calidad, debido a diversos factores que van desde la organización hasta la falta de regulación (Rojas, 2022).

2. Metodología

La investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo con el propósito de comprender, interpretar y construir el conocimiento relacionado con las Carreras por Montaña (CPM) desde la perspectiva tanto de quienes organizan como de quienes compiten. Se empleó este enfoque para estudiar lo que la muestra produce, piensa y expresa sobre el objeto de estudio. Los datos se analizaron de forma descriptiva, a partir del discurso oral de las personas participantes.

La técnica utilizada para recolectar la información fue la entrevista estructurada, aplicada de forma individual mediante la plataforma Zoom, en día y hora convenida con cada persona. Cada entrevista tuvo una duración aproximada de una hora y treinta minutos. Todas fueron grabadas con autorización previa, exclusivamente para fines investigativos.

El equipo investigador diseñó dos guiones distintos de entrevista: uno dirigido a atletas y otro a organizadores. Posteriormente, ambos instrumentos fueron validados por tres personas expertas, quienes emitieron recomendaciones que se incor-

poraron en una versión mejorada. Luego se realizó una aplicación piloto y, tras las últimas correcciones, se procedió con la aplicación final.

La entrevista dirigida a atletas estuvo compuesta por 35 preguntas agrupadas en dos categorías: (1) rasgos deportivos (significados, hábitos y motivaciones), y (2) carreras por montaña competitivas (aspectos relacionados con la preparación antes, durante y después de las competencias). Por su parte, la entrevista dirigida a organizadores incluyó 27 preguntas, todas agrupadas en una única categoría: organización de carreras por montaña (dinámica organizativa).

La muestra estuvo conformada por 7 personas organizadoras de CPM (6 hombres y 1 mujer), con un promedio de edad de 46 años. En cuanto a las personas atletas, participaron 24 (12 hombres y 12 mujeres), con un promedio de edad de 39 años. En total, 31 personas participaron voluntariamente en el estudio.

La muestra fue **no probabilística**, seleccionada mediante el método de bola de nieve. Los criterios de inclusión para las personas atletas fueron: ser costarricense, tener 18 años o más, contar con al menos un año de experiencia en competencias de montaña y haber participado en carreras de 21 kilómetros o más. En el caso de las personas organizadoras, los criterios fueron: ser costarricense, tener 18 años o más y contar con experiencia en la organización de este tipo de eventos.

El análisis de los datos fue de carácter cualitativo y descriptivo. Se garantizó el anonimato de las fuentes mediante el uso de seudónimos. La información se trató a partir del Método Comparativo Constante, definido por Carrero-Planes et al. (2012) como “la búsqueda de semejanzas y diferencias en los datos para generar teoría basada en patrones de información repetida” (p. 112). Asimismo, se aplicó la técnica de corte y clasificación, que según Hernández et al. (2014), consiste en “identificar expresiones, pasajes o segmentos que parecen importantes para el planteamiento y luego juntarlos conceptualmente” (p. 439).

Estas técnicas permitieron identificar y seleccionar los elementos más relevantes del corpus de entrevistas, lo cual facilitó la generación de teoría fundamentada en los datos.

3.Resultados

Los resultados que se presentan a continuación se sustentan en las respuestas mayoritarias obtenidas de las preguntas planteadas en las entrevistas. Los datos se agruparon por categoría y subcategoría.

a. Perspectiva de atletas

3.1.1. *Significados, hábitos y motivaciones*

El concepto de Carreras por Montaña (CPM) para las personas entrevistadas se relaciona con dos aspectos principales: el entorno natural en el que se desarrollan y el reto personal que representan. Según la mayoría de las respuestas, las CPM son consideradas como eventos deportivos que se realizan en la naturaleza, en terrenos con poco o ningún asfalto, y que incluyen elementos como barro, lastre, ríos, árboles, zonas planas y pendientes.

Las CPM tienen múltiples significados. Para la mayoría de las personas entrevistadas, significan conexión con la naturaleza, libertad, reto, aprendizaje, competencia, amistades, disciplina, disfrute y salud.

La muestra reportó participar mayoritariamente en carreras de larga distancia, exigentes tanto física como mentalmente, ya sean de un día o por etapas. Además, prefieren aquellas que presentan una mayor altimetría. En ese sentido, afirman elegir competencias con estas características porque les permiten autorregularse, autocontrolarse, resolver problemas, aprender, y enfrentarse a desafíos mentales. Argumentan que la dificultad de una competencia no solo está determinada por la distancia, sino también por el desnivel acumulado y las condiciones climáticas.

La mayoría de las personas entrevistadas men-

cionó haber iniciado su práctica deportiva en carreras sobre asfalto, y que comenzaron a participar en CPM por invitación de alguien cercano. Otras motivaciones fueron los paisajes, la experiencia de un curso relacionado, la tradición familiar, el gusto por el reto, razones de salud o simplemente la curiosidad.

En promedio, las personas participantes reportaron correr entre cinco y seis competencias al año. Señalaron que suelen programar carreras de menor distancia como preparación para las de mayor exigencia. Entre los aspectos que consideran al seleccionar una competencia, el más citado fue la organización: que tenga experiencia, sea responsable, cuente con buenos comentarios en redes sociales y ofrezca una logística adecuada. En segundo lugar, mencionaron la distancia y el hecho de que esté avalada por la FECODEM. El tercer aspecto más relevante fue el atractivo paisajístico del lugar.

En cuanto a aspectos que consideran susceptibles de mejora en las competencias, se mencionaron principalmente: la calidad de la premiación, la asistencia durante el evento y la marcación de la ruta.

Respecto a los logros y beneficios percibidos, el principal señalado fue una mejora en la salud física y mental. También se refirieron al fortalecimiento de cualidades como la perseverancia, la seguridad personal, la capacidad de logro, la resolución de problemas, la disciplina, la resiliencia, la organización y la automotivación.

Desde el ámbito social, resaltaron el sentido de pertenencia que sienten al formar parte de la comunidad de corredores de montaña, la cual describen como “pura vida”, “tuanis” y “familiar”, además de altruista, amigable, con un fuerte sentido de camaradería, competitiva y apasionada. Este ambiente es una fuente de motivación para continuar en la práctica del deporte.

En cuanto a las dificultades enfrentadas, la más comúnmente reportada fueron las lesiones. En segundo lugar, se señalaron factores económicos

asociados a la inscripción, el equipo, el transporte y la alimentación. En tercer lugar, se indicaron problemas de salud, como deshidratación y trastornos gastrointestinales. También se mencionó la complejidad logística que representa el entrenamiento en ambientes montañosos.

Respecto a los posibles efectos negativos del deporte, algunas personas entrevistadas consideran que, si se practica con guía profesional y de manera responsable, **no** implica consecuencias adversas para la salud. No obstante, otras personas señalaron posibles afectaciones como problemas de rodilla, desgaste articular, sobreesfuerzos cardíacos, rupturas de ligamentos, daños renales, caídas y fracturas.

3.1.2. Aspectos sobre la preparación: antes durante y después de la competencia

La preparación física, según la mayoría de las personas atletas entrevistadas, se basa en carreras, trabajo de fuerza, potencia y estabilidad realizados en gimnasio. Además, señalaron que practican deportes alternos como ciclismo, natación y remo. También mencionaron el descanso y la hidratación como aspectos fundamentales de su preparación. En promedio, entrenan entre 12 y 15 horas por semana.

A nivel técnico, procuran entrenar en terrenos similares a los de la competencia y estudiar previamente las características del recorrido, así como información sobre otros atletas participantes. En cuanto a la nutrición antes de la competencia, reportaron consumir carnes blancas, verduras y hortalizas, alimentos con bajo contenido de grasa y sal, carbohidratos, productos energéticos y suplementos alimenticios.

La preparación mental incluye visualizaciones cruzando la meta, el uso de videos motivacionales, lectura de libros de autoayuda, escucha de música, frases inspiradoras, práctica de meditación y lectura de obras escritas por corredores.

Las personas participantes consideran que reci-

ben apoyo de diversas figuras clave. Principalmente mencionaron a la familia; también al entrenador, nutricionista, equipo de corredores, compañeros de entrenamiento, patrocinadores, masajista, fisioterapeuta y preparador físico.

Durante la competencia, manifestaron sentir nervios y ansiedad al momento de la salida. A lo largo del recorrido, describieron experimentar “altibajos emocionales”. Entre las sensaciones mencionadas se encuentran concentración, realización, disfrute, felicidad, empoderamiento, motivación, fortaleza, cansancio, éxtasis e incertidumbre. Expresaron que su experiencia emocional depende de varios factores: las características de la carrera, el momento específico dentro del evento, su desempeño y lo que ocurra mientras corren.

Aunque afirmaron que las carreras son estudiadas y planificadas estratégicamente, también identificaron factores que pueden modificar ese plan inicial. El más citado fue el clima, seguido por la deshidratación, lesiones, condiciones del terreno, estado físico personal, interacción con otros atletas, caídas, fallos tecnológicos que impiden ver la ruta en el reloj, y la alimentación.

Al consultarles sobre su estado posterior a la competencia, se refirieron mayoritariamente a aspectos emocionales como satisfacción, felicidad, motivación, euforia, positivismo, ganas de llorar, orgullo, adrenalina, plenitud, fortaleza y sensación de poder. También señalaron sentir cansancio y dolores musculares. Para recuperarse, mencionaron estrategias como reducir la carga de entrenamiento, descansar, alimentarse e hidratarse adecuadamente, aplicar hielo, realizar estiramientos y masajes, así como acudir al fisioterapeuta, nutricionista o quiropráctico.

Durante el proceso de análisis surgieron temas no contemplados originalmente en el guion de entrevistas, los cuales se consideraron categorías emergentes. El primero fue la satisfacción derivada del sufrimiento experimentado en las competencias al llevar el cuerpo al límite. El segundo, una forma

de adicción hacia este tipo de vivencias, a pesar del dolor físico que implican.

A continuación, se presentan algunas expresiones que ilustran estas categorías:

Leandro expresó: “Me gusta sufrir, soy adicto al sufrimiento”.

Isabel comentó: “Llevar el cuerpo y los miedos al límite es muy adictivo. Cuando sufrí hasta tener llagas, me hizo sentir satisfecha. La satisfacción que da el sufrimiento es algo complicado de explicar”.

Javier dijo: “Me gusta poner a sufrir el cuerpo, el sentir que el cuerpo no puede dar más y llevarlo al límite”.

Wanda añadió: “Me gusta ver hasta dónde puede llegar mi cuerpo y cómo reacciona. Me gusta autoevaluar lo que pasa en mi cabeza cuando estoy sometiendo el cuerpo a esas experiencias extremas”.

b. Perspectiva de organizadores

3.1.3. Dinámicas organizativas

Entre las razones que impulsan a las personas organizadoras a promover competencias de Carreras por Montaña (CPM), se mencionaron principalmente: el gusto personal por este deporte, la posibilidad de que otras personas se reten y se conozcan a sí mismas, el interés por realizar eventos mejor organizados y el aprovechamiento de rutas conocidas previamente por entrenamiento. Otras motivaciones incluyeron el fomento del turismo, la generación de oportunidades económicas en la región donde se desarrolla la competencia y el deseo de contribuir al desarrollo del deporte en Costa Rica.

En cuanto a los principales aspectos que se deben considerar en la planificación y ejecución de una CPM, se mencionaron los siguientes:

Seguridad: diseño de rutas con opciones de rescate, contratación de paramédicos, seguros de vida o pólizas.

Comunicación: uso de medios locales, redes

sociales, fotografía y video.

Cuidado del medio ambiente

Logística: selección del recorrido, asistencia durante la competencia, cronometraje, premiación, marcación, equipo de trabajo (staff), tareas administrativas previas, inscripciones, preparación de paquetes del competidor, retiro de marcadores tras el evento, puntualidad en la salida, definición de categorías, gestión de patrocinios, entre otros.

Entorno de competencia: motivar al atleta.

Calidad del evento: procurar que esta sea acorde con el costo de la inscripción.

En relación con lo anterior, Sebastián compartió el modelo de sostenibilidad que aplica en su organización, basado en cuatro ejes: ambiental, comunicación, social y económico. Sobre el eje social y económico, comentó: *“El involucramiento social es indispensable al organizar una actividad deportiva. Si vas a hacer una actividad y no invitas a la gente del pueblo, se van a sentir mal; además, no les das la oportunidad de verse beneficiados por el encadenamiento económico”*. En cuanto al eje ambiental, señaló: *“Un evento deportivo es una gran oportunidad para plantear la variable ambiente, al promover un plan de reciclaje, un plan de limpieza, un plan de manejo de desechos y un plan de disminución de consumo”*. Además, enfatizó: *“El evento es una oportunidad para hablar del ambiente cuando se tiene la atención de la comunidad y de las personas que vienen de fuera”*. Respecto al eje de comunicación, expresó: *“Hay que tener un plan de comunicación que incluya medios locales, redes sociales, comunicación de boca a boca, comunicación con patrocinadores y comunicación con los medios de comunicación”*.

Entre los aspectos técnicos que se consideran al seleccionar el lugar de la competencia, se encuentran: dificultad técnica del recorrido, atractivo del paisaje, temperatura, altimetría, y capacidad de la zona en cuanto a servicios básicos como agua, electricidad, alimentación, hospedaje y parqueo. También se deben considerar la cantidad esperada de participantes y espectadores, así como lo estable-

cido por el Sistema Nacional de Parques Nacionales. Además, se señaló la importancia de prever rutas de acceso y evacuación en caso de emergencia.

En relación con los costos organizativos, se indicó que estos varían dependiendo de si se cuenta o no con patrocinios. Se contemplan gastos relacionados con pólizas, trámites legales, comunicación, gestión administrativa, diseño de paquetes, alimentación, adquisición de activos y hospedaje para el equipo organizador. Gustavo explicó cómo distribuye los ingresos: *“Se maneja una tabla 70-30: un 70 % del dinero recaudado se invierte completamente en el corredor —en medalla, camisa, puestos de asistencia, marcación, ambulancia, alimentación— y el 30 % se destina a la federación y la organización”*. Por su parte, José destacó la importancia de los patrocinios para la sostenibilidad económica del evento: *“Nosotros tenemos utilidades por los patrocinadores; de lo contrario, sería un evento que no dejaría ganancia”*.

Sobre las acciones que realizan para mitigar el impacto ambiental, las personas organizadoras indicaron que retiran todo lo utilizado para marcar o señalizar la ruta una vez finalizado el evento, o bien emplean materiales biodegradables. Se colocan basureros a lo largo del recorrido para depositar residuos como sobres de geles y restos de alimentos. No se permite el uso de plásticos desechables y se incluye en el reglamento la prohibición de botar basura, con sanciones específicas. Cada participante debe portar su propio contenedor para hidratarse. Además, al finalizar la carrera, se realiza una revisión del lugar para asegurar que se encuentre en las mismas condiciones iniciales, y se procura utilizar senderos ya existentes.

En cuanto a la participación de terceros en la organización, se mencionó a las Asociaciones de Desarrollo, que usualmente se encargan de la venta de alimentos, el cobro de parqueo, alquiler de baños, venta de artesanías, entre otras tareas. La FECODEM brinda el aval oficial que certifica el cumplimiento de los estándares internacionales establecidos. Las municipalidades otorgan los permisos requeridos; sin embargo, solo un organizador reportó un acom-

pañamiento activo por parte de este ente durante toda la organización y el día del evento.

Asimismo, se reportó el involucramiento de patrocinadores como parte de sus programas de responsabilidad social, la contratación de servicios locales (como lanchas, caballos o cuadra ciclos), y la colaboración de equipos locales de atletismo, medios de comunicación comunitarios, Comités Cantonales de Deportes, grupos ecologistas y personas voluntarias.

Entre los principales impactos positivos mencionados por las personas organizadoras de las Carreras por Montaña (CPM), se destacó el beneficio económico local, reflejado en la mejora de infraestructuras comunitarias como iglesias, caminos y escuelas. Asimismo, se subrayó la promoción del deporte, los beneficios en la salud de las personas competidoras y la activación de la vida social en las comunidades donde se desarrollan los eventos.

En cuanto a los impactos negativos, se mencionaron posibles lesiones en las personas participantes, la existencia de dádivas asociadas a la gestión de permisos y el inadecuado manejo de desechos en algunos eventos.

Respecto a las dificultades más comunes en la organización, se señaló la coordinación con proveedores, la dificultad para encontrar lugares que cumplan con los requisitos técnicos y logísticos, la búsqueda de patrocinios, la tramitología para obtener permisos, la presión por mantener el nivel de calidad de las carreras y las limitaciones de hospedaje en las zonas rurales para las personas atletas.

Sobre el tema de inclusividad, las personas organizadoras indicaron que algunas competencias ofrecen rutas diferenciadas para principiantes y personas con mayor experiencia, además de incluir categorías para niños, adultos mayores y caminantes. Otra práctica inclusiva es otorgar premios iguales a hombres y mujeres. No obstante, también se reconoció que no todas las competencias son inclusivas. Al respecto, Lucas expresó: *“Uno podría decir que es, al*

contrario, que es una carrera que discrimina, porque en realidad es una selección donde queda el más apto. No es una carrera diseñada para que la completen todos. Eso sí, cualquiera se puede inscribir”.

En relación con los patrones de participación, se mencionó que la mayoría de las personas atletas se encuentran activas laboralmente y en un rango de edad entre los 25 y los 50 años. Se resaltó, además, el crecimiento sostenido de la participación femenina en los últimos años.

Con respecto a las evaluaciones postevento, seis de las siete personas organizadoras indicaron no realizar evaluaciones formales una vez finalizada la competencia. Solamente una persona manifestó llevar a cabo tres reuniones de evaluación posteriores a cada evento.

En cuanto a los aspectos por mejorar en futuras ediciones de CPM, se mencionaron las siguientes propuestas:

Utilizar tecnología para integrar la ruta en dispositivos electrónicos.

Mejorar la calidad de los paquetes del competidor y los premios.

Ofrecer un concepto de festival posterior a la competencia.

Promover la participación juvenil.

Mejorar los canales de comunicación con el público y los participantes.

Establecer alianzas con patrocinadores más sólidos.

Fomentar un mayor apoyo por parte de las cámaras de turismo locales, ya que se considera que estas competencias aumentan la visitación a las regiones, permiten que las personas conozcan nuevas zonas del país y actúan como activadores económicos locales.

4. Análisis y discusión los datos

Las personas entrevistadas consideran que las Carreras por Montaña (CPM) constituyen una ac-

tividad deportiva diferenciada de otras debido a que se desarrollan en espacios naturales, donde los atletas enfrentan los desafíos que estos entornos ofrecen. Esta experiencia les resulta atractiva por la exigencia física y mental que implica superar obstáculos de diverso tipo: físicos, mentales, económicos, climáticos y ambientales.

Se inclinan por esta práctica deportiva para salir de los espacios urbanizados y desconectarse de la rutina cotidiana. A través del contacto con la naturaleza, buscan experimentar sensaciones y emociones placenteras, lo que contribuye a satisfacer necesidades liberadoras y motivacionales. Además, reportan una transformación de sus hábitos de vida mediante el entrenamiento y la participación en competencias. Lo anterior coincide con lo planteado por García et al. (2017), Turró (2017) y Fuster et al. (2008).

En consonancia con Palomares (2005), se evidenció que este deporte genera beneficios a nivel físico, mental, social, deportivo, emocional, axiológico y económico. También permite el desarrollo de habilidades y destrezas esenciales para el desenvolvimiento integral, tales como la resiliencia, la autorregulación, el autocontrol y la capacidad de resolución de problemas.

El aspecto más valorado por las personas atletas al elegir una competencia es la calidad de la organización. Prefieren eventos bien planificados, desarrollados por personas con experiencia, y con especial atención en la marcación de ruta, la asistencia durante la competencia y la calidad de las premiaciones. Estos elementos están directamente relacionados con las responsabilidades organizativas previamente descritas.

La muestra entrevistada indicó que se prepara tanto física como mentalmente para afrontar los desafíos de estas competencias. Esta preparación incluye entrenamiento específico, descanso adecuado, cuidado en la alimentación e hidratación, así como atención al fortalecimiento emocional. Reconocen la importancia de contar con el acompañamiento profesional adecuado para cada etapa del proceso:

antes, durante y después del evento.

Como resultado emergente, se identificó que las personas entrevistadas experimentan una forma particular de satisfacción derivada del sufrimiento vivido durante las carreras, al llevar el cuerpo al límite. De forma paradójica, este sufrimiento es fuente de placer, y algunas personas manifiestan una especie de adicción a continuar participando, pese a las dificultades físicas. Esta conducta revela una tendencia a buscar eventos de mayor exigencia, en los que el sufrimiento extremo se asocia a una mayor gratificación, coincidiendo con lo propuesto por Cardona et al. (2021). Al mismo tiempo, se alinea con la concepción filosófica de Baza et al. (2015), quienes asocian el deporte de aventura con una forma de construir sentido a partir de la superación de grandes obstáculos. Estas observaciones sugieren que esta práctica deportiva contribuye a consolidar identidades resilientes, fuertes y tolerantes al sufrimiento.

Desde la relación entre sociedad y deporte, se considera pertinente profundizar en estas formas de comportamiento deportivo, para analizar si están asociadas a las demandas y tensiones sociales contemporáneas, como plantean Pérez y Muñoz (2018).

En lo que respecta a la organización de estos eventos, se reconoce que Costa Rica posee condiciones geográficas y orográficas favorables para el desarrollo de las CPM. Estas características se han aprovechado para promover competencias que, en su mayoría, se desarrollan en pueblos y comunidades rurales de pequeña escala, como mecanismos para estimular el progreso personal, comunitario y deportivo. Las personas organizadoras indicaron que no obtienen grandes beneficios económicos, debido a los altos costos operativos, y subrayaron la importancia de contar con patrocinadores, cuya participación ha sido cada vez más difícil de asegurar.

La organización de estos eventos implica una logística compleja y de múltiples responsabilidades. Muchos de los elementos señalados por las personas organizadoras coinciden con los aportes de Chase

y Hobbs (2023) y Carrasco (2017), quienes destacan la necesidad de considerar aspectos como la seguridad del atleta, la logística de la competencia, la sostenibilidad y el involucramiento comunitario.

Se resaltó también que las CPM no solo deben ser entendidas como competencias deportivas, sino también como actividades con potencial educativo, turístico y económico. Por ello, las personas organizadoras recomiendan incorporar a distintos actores comunitarios en todas las etapas de planificación y ejecución, con el fin de fomentar el sentido de identificación, apropiación y participación en el evento.

Se evidenció un alto compromiso ambiental por parte de quienes organizan estas competencias, lo cual concuerda con los hallazgos de Farias-Torbidoni et al. (2021) y Rojas (2019), quienes destacan la relevancia de mitigar los impactos ecológicos de los eventos en el entorno natural.

La elección del lugar para desarrollar una Carrera por Montaña (CPM) no debe fundamentarse únicamente en su atractivo visual o valor paisajístico, sino en su capacidad para ofrecer todos los servicios básicos necesarios para organizadores, atletas y espectadores. Por tanto, este aspecto requiere un análisis detallado y multidimensional. Se subraya, en particular, la necesidad de seleccionar ubicaciones que cuenten con accesos adecuados para la atención de emergencias. Como recomendación, se propone considerar la cercanía con un hospital que brinde atención médica especializada, en caso de que se presenten situaciones críticas.

La seguridad fue uno de los factores más mencionados durante las entrevistas, destacándose su relevancia como eje central en la organización del evento. Las personas participantes recalcaron que este aspecto debe ser asumido con responsabilidad y compromiso, lo cual coincide con los planteamientos de Carrasco (2017).

Entre los beneficios más destacados por las personas organizadoras se encuentran la promoción del deporte y el impacto positivo en la economía local.

En lo relativo al beneficio comunitario, se reconoce que estos eventos constituyen una oportunidad para dinamizar el territorio rural y activar procesos económicos, lo cual favorece a distintas personas y sectores involucrados.

La población de atletas que participa en estas competencias está compuesta, en su mayoría, por personas activas laboralmente, lo que les permite cubrir los gastos asociados antes, durante y después del evento. Esto evidencia que la participación en las CPM requiere recursos económicos propios, lo cual representa una limitación para ciertos grupos sociales. Por otro lado, se observa un incremento en la participación femenina, lo cual puede estar relacionado con los procesos de empoderamiento que viven muchas mujeres en la actualidad. Su incursión en espacios deportivos refleja rasgos como seguridad, autoestima, confianza, independencia, fortaleza física y emocional.

Se evidencia también la necesidad de que las personas organizadoras evalúen el trabajo realizado de manera integral, involucrando a todos los actores participantes: comunidad, atletas, asociaciones, federaciones, patrocinadores, espectadores, voluntarios y los propios organizadores. Solo mediante este tipo de evaluaciones será posible ofrecer eventos inclusivos, accesibles, seguros y con beneficios compartidos, que minimicen riesgos y se rijan por principios éticos y de eco-responsabilidad para reducir los impactos ambientales.

La importancia atribuida por las personas entrevistadas a la evaluación posterior de los eventos es coherente con lo planteado por Vicente et al. (2021), quienes destacan que la evaluación sistemática es clave para verificar la calidad de las competencias deportivas en el medio natural.

5. Conclusiones

El trabajo investigativo permitió cumplir con el objetivo planteado: comprender las Carreras por Montaña (CPM) en Costa Rica desde la perspectiva de atletas y organizadores, brindando un panorama

sobre los hábitos, significados, motivaciones y formas de preparación de las personas atletas, así como sobre las dinámicas organizativas necesarias para concretar estos eventos.

Las personas que practican este deporte manifiestan disfrutar del contacto con el medio ambiente, de recorrer espacios distintos a los cotidianos, de afrontar retos exigentes y complejos, y de conocer lugares con alto valor paisajístico. Además, su preferencia por esta práctica está asociada a los múltiples beneficios que consideran obtener, entre ellos: el fortalecimiento de la salud física y mental, el desarrollo de competencias cognitivas como la resolución de problemas y la toma de decisiones; competencias interpersonales como la empatía, el compañerismo y la amistad; competencias intrapersonales como la adaptabilidad, el conocimiento de sí, el autocontrol, la autorregulación y la autoevaluación; así como valores fundamentales como la resiliencia, la perseverancia, la seguridad, el respeto y la disciplina.

Un beneficio no mencionado de forma explícita, pero que se encuentra transversalmente presente, es la responsabilidad ambiental, expresada en el cuidado del espacio natural por donde se corre, y en la valoración y apreciación de la naturaleza. Esta práctica deportiva permite, por tanto, el desarrollo de multicompetencias que pueden tener un impacto positivo en la gestión personal de quienes la practican.

Uno de los aspectos más relevantes para las personas atletas a la hora de elegir en qué competencia participar es el nivel de organización del evento, lo que representa un reto significativo para quienes asumen esa responsabilidad. Los resultados permiten concluir que la organización de una CPM requiere del involucramiento de múltiples actores, que no se limitan únicamente a la figura del organizador y la persona atleta.

Asimismo, se destaca la importancia de incluir activamente a la comunidad en todas las etapas del proceso, no solo para generar beneficios económicos que puedan reflejarse en obras sociales, sino

también para fomentar la educación ambiental y la conciencia sobre la importancia del deporte. El desarrollo de estas competencias en comunidades rurales promueve la activación económica, turística, cultural, deportiva, administrativa y educativa, al tiempo que permite acumular experiencia organizativa que contribuya a ofrecer eventos de mayor calidad en el futuro.

Para lograr ese avance, es fundamental implementar procesos de evaluación, los cuales no solo visibilicen los logros, sino que también permitan identificar los retos y desafíos existentes desde la percepción de todas las personas involucradas. Los hallazgos sugieren que este ámbito de estudio requiere mayor atención académica y la incorporación de un espectro más amplio de actores. Se recomienda, especialmente, indagar más a fondo la participación comunitaria en las CPM, mediante modelos de evaluación participativa.

Finalmente, es necesario subrayar que la figura de las personas organizadoras es clave para la realización de estas competencias, las cuales demandan una logística compleja y una alta responsabilidad. El éxito de una CPM no depende únicamente de la triada atleta-organizador-comunidad, sino también del apoyo de patrocinadores, personas voluntarias, municipalidades, medios de comunicación, la FECODEM y otras entidades, cuyas funciones son fundamentales para el desarrollo del evento.

Estas competencias deben ser seguras, sostenibles y satisfactorias para las personas atletas. Por ello, toda evaluación posterior debe valorar el cumplimiento de estas tres "S", y toda la plataforma organizativa debe velar prioritariamente por la integridad de las personas participantes y el resguardo del medio ambiente.

6. Referencias bibliográficas

- Baza, A., Olivares, S., Fernández, I., y Dopico, H. (2015). Los deportes de aventura, una nueva propuesta para el crecimiento personal y el desarrollo de actividades ambientales. *Revista Observatorio del Deporte*, 1(2), 30–39. <https://revistaobservatoriodeldeporte.cl/index.php/odep/article/view/44>
- Cardona, F., Avendaño, F., y Marín, J. P. (2021). Prácticas emergentes en actividad física y deporte. *Información Tecnológica*, 32(3), 149–158. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642021000300149>
- Carrasco, P. (2017, noviembre 10–11). Gestión del riesgo en carreras por montaña [Ponencia]. *Actas del Simposio sobre Seguridad en Deportes de Montaña. VII Jornada de Ciencia y Montañismo*, Valladolid, España. <https://www.fclm.com/wp-content/uploads/2018/03/Libro-de-actas-Simposium-sobre-seguridad-en-deportes-de-monta%C3%B1a-DEFINITIVA.pdf>
- Carrero, V., Soriano, R., y Trinidad, A. (2012). *La teoría fundamentada: Ground theory. El desarrollo de la teoría desde la generalización conceptual*. Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Chase, A., y Hobbs, N. (2023). *Ultimate guide to trail running* (3ra ed.). Falcon Guides.
- Del Hoyo, M. (2014). *Actividades físicas en el medio natural: La orientación como propuesta in-*

- terdisciplinar* [Trabajo de grado, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/8315>
- Erdilanita, U., Maharesti, A., y Rahely, B. (2025). Female runners' satisfaction and motivation to participate. *Journal Sport Area*, 10(1), 67–76. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2025.vol10\(1\).19673](https://doi.org/10.25299/sportarea.2025.vol10(1).19673)
- Farías, E, Dorado, V., y Martínez, M. (2021). Medidas de minimización de impactos medioambientales. *Pirineos*, 176, 1–12. <https://doi.org/10.3989/pirineos.2021.176003>
- Federación Costarricense de Deportes de Montaña [FECODEM]. (2023, diciembre 16). Carreras por montaña. <https://www.fecodem.org/carreras-montana.html>
- Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada [FEDME]. (2023, diciembre 16). Carreras por montaña. <https://fedme.es/carreras-por-montana/>
- Fuster, J., Fullonet, F., y Gómez, J. (2008). Características elementales de los nuevos deportes. *Revista Ágora*, (7–8), 35–47. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/23666>
- García, M., Lagardera, F., Puig, N., y Vilanova, A. (2017). *Sociología del deporte*. Alianza Editorial.
- Grafnetterova, N. (2022). Keep it green for generations to come. *Case Studies in Sport Management*, 11, S6–S13. <https://doi.org/10.1123/cssm.2021-0046>
- Hernández, S., Fernández, C., Baptista, L., Méndez, V., y Mendoza, T. (2014). *Metodología de la investigación*. Interamericana Editores.
- Hicks, M, y Powell, B. (2016). *Where the road ends* (B. Trabal, Trad.; 1.ª ed.). Amat Editorial.
- Jaén, D., y Bataller, A. V. (2019, abril 4–5). Estudio exploratorio sobre el riesgo de abandono [Póster]. *V Congreso Internacional Universitario Trail Running*, Murcia, España. <https://repositorio.ucam.edu/handle/10952/3997>
- Méndez, D., Prieto, J., Bahamonde, J., y Jiménez, E. (2021). Influence of psychological factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2704. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052704>
- Palomares, J. (2005). Nuevas tendencias en actividad física y deportiva. *Retos*, (8), 5–10. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732273001>
- Pérez, A., y Muñoz, V. (2018). Deporte, cultura y sociedad. *Revista de Humanidades*, 34, 11–38. <https://revistas.uned.es/index.php/rdh/article/view/21881>
- Puigarnau, S., Guinovart, N., Urquijo, I., y Alcaraz, S. (2025). Predictores y motivos de abandono.

- Apunts*, 159, 10–25.
- Piqueras, J., y Calvo, A. (2021). Mountain races in the Valencian Community. *Terra*, 8, 44–46. <https://doi.org/10.7203/terra.8.18764>
- Rochat, N., Hauw, D., Philippe, R., Roten, F., y Seifert, L. (2017). Comparison of vitality states. *PLoS ONE*, 12(3), 1–24. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0173667>
- Rodríguez, S. T., Morales, V., Hernández, A., y Reigal, R. E. (2024). El perfil psicológico de corredores. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(3), 67–93. <https://doi.org/10.6018/cpd.612601>
- Rojas, D. (2019). Reseña histórica de carreras. *VIREF*, 8(1), 48–66. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/335559>
- Rojas, D. (2022). *Guía de trail running en Costa Rica*. EUNA.
- Sánchez, L. F., Sebastián, S., y Roig, R. (2019). Reasons for trail running practicing. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(4), 2487–2492. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.04377>
- Turró, G. (2017). Sociología del deporte. En Bellatriu, M., y Turró, G. (Eds.), *Deporte, valores y comportamientos* (pp. 151–178). UOC. <https://openaccess.uoc.edu/handle/10609/140691>
- Vicente, M., Herrero, D., Sánchez, S., y Prieto, J. (2021). Calidad percibida e intenciones futuras. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(50), 605–615.