



# Jungle MARATHON



Sergio Fernández  
[ser13gio.blogspot.com](http://ser13gio.blogspot.com)  
[ser13gio@yahoo.es](mailto:ser13gio@yahoo.es)  
646941839

## SOBRE LA CARRERA

### ¿Cómo es la Jungle Marathon?

Olvídate de lo que has hecho hasta ahora, nada se parece a la Jungle Marathon, es única en el mundo. No hay referencias, apenas se puede entrenar algo parecido, es una aventura por encima de todo, y sólo después, una carrera.

No es una Marathon des Sables trasplantada al Amazonas. Se acerca más a un raid, a una locura inolvidable, a una aventura, que a atletismo, aunque lleves dorsal y sea una competición.

Hay dos modalidades, de unos 100 y 200km, que se disputan a la vez. Es una prueba de cuatro o seis etapas (siete días), dependiendo de cuál hayas elegido, en autosuficiencia, bien marcada y que se desarrolla en la cuenca del Amazonas, junto al Tapajós, uno de sus afluentes más importantes.

### ¿Cómo es el terreno?

Buena parte es dentro de la selva, un terreno duro y difícil, de lento avance, cruzando en ocasiones cauces de ríos, a veces cortos, de apenas unos metros y con cuerda para asirte. En un par de ocasiones te puedes encontrar con ríos de más de 100m de ancho, con lo que debes saber nadar un poco.

Otra parte es sobre arena de playa, especialmente acabando la prueba, también de lento avance, pero un terreno más conocido para la mayoría.

Buena parte del sendero que seguirás estará abierto a machete dado que la traza se cierra en poco tiempo. Muchas raíces, muchas ramas, zonas anegadas, correrás y andarás por sitios por los que nunca has estado. No esperes correr demasiado en principio, el terreno es muy exigente y difícil en bastantes tramos.

### ¿Autosuficiencia total?

Total excepto en el agua durante la etapa y agua caliente al final de cada una, por lo que no tienes que llevar hornillo. Dada la singularidad de la carrera, el material varía con respecto a las clásicas del desierto; por ejemplo, te puedes ahorrar el saco de dormir, pero a cambio tienes que llevar una hamaca y un plástico protector para la lluvia. También debes llevar o una mochila completamente impermeable o una forma de impermeabilizarla, como una bolsa de basura y una cuerda para llevarla flotando en los vadeos largos.

Hay avituallamientos líquidos cada 5-10km, pero no te fíes de las distancias, el avance es lento y la transpiración increíblemente alta, lleva muchísima más agua de lo que te imagines, bastante más que en desiertos aunque aparentemente no haga mucho calor, pero la humedad es bestial.



También debes llevarte la comida desde que te unes a la organización hasta la salida de la prueba, aunque ésa, dado que no la cargas a la espalda, puede ser más variada y sabrosa que la que generalmente llevas en carrera, los clásicos liofilizados, barritas, geles, etc. La comida y cena tras la carrera sí están incluidos en la inscripción.

Quienes corran la prueba de cuatro días (100km) deben llevar la comida hasta el final de la carrera, la entregan a la organización y éstos se la dan una vez hayan acabado su carrera.

¿Cuál es el material obligatorio?

Lo tienes en el reglamento, pero viene a ser hamaca y protector para la lluvia; comida para los días de la prueba (cuatro o siete días); comida para antes de la carrera y para los tres últimos días si haces la carrera corta; bolsa de hidratación o botellas con 2,5 litros mínimos de capacidad; repelente contra insectos; brújula, impermeables, dos 'sticks' fluorescentes, cuchillo, mechero, silbato; botiquín –pastillas de sal, antiinflamatorios, vendas, antisépticos, etc.-; frontal con pilas y otras de repuesto; y pastillas purificadoras de agua para diez litros.

## SOBRE EL VIAJE

¿Voy por mi cuenta o con el grupo?

La organización es inglesa y salen de Londres, puedes ir con el grupo o puedes buscarte el viaje por tu cuenta, lo que te apetezca o te salga más barato. El lugar de reunión es Alter do Chao, que está a medio camino entre Manaus, la ciudad más importante del Amazonas, y la desembocadura del río. Está en el Estado de Pará y la ciudad con aeropuerto más cercano es Santarém. No es un aeropuerto internacional, con lo que harás escalas antes en Río de Janeiro o Sao Paulo posiblemente. El precio de la inscripción no incluye el viaje, con lo que deberás valorar qué te conviene más. Busca la opción más económica y que te requiera menos tiempo de viaje.

¿Puedo llegar antes o irme después?

Si viajas libremente, hazlo como veas, siempre que estés el día fijado en Alter do Chao para unirte al grupo.

La localidad y su entorno son espectaculares, y conviene dejarse algunos días para asimilar el viaje antes o para descansar después de la prueba después, merece la pena. Puedes encontrar alojamientos económicos allí, se come abundante y barato, puedes visitar la bonita localidad de Santarém donde verás el Amazonas, puedes nadar en Alter, alquilarte un kayak, hacerte algún trekking tranquilo, etc.

Si llegas antes o te vas después, lógicamente, esos gastos corren por tu cuenta.



## SOBRE LA PREPARACIÓN

¿Cómo me preparo?

Aparte del entrenamiento aeróbico de este tipo de pruebas, conviene hacer muchas cuestas, cortas, largas, suaves y empinadas, de todos los tipos y colores; conviene vadear algunos ríos entrenando, correr con las zapatillas húmedas; comprobar que el sellado de las bolsas funciona.

De vez en cuando tendrías que correr en bosque fuera de camino, es de lo más real que puedes encontrar y que a la vez sea accesible.

Por supuesto, entrena con mochila, pero sin sobrecargarte ni obsesionarte.

¿Y sobre el material?

Pruébalo a fondo, como siempre. Siéntete cómodo, úsalo y haz pruebas. Usa zapatillas con buen taqueado, con polainas para evitar la entrada de barro y ramitas. Acostúmbrate a beber mucha agua y a rellenar con facilidad y rapidez.

¿Algún consejo más gratis?

Protégete las tibias con las espinilleras que llevan en las carreras de orientación, te las deshaces contra las ramas; sino, lleva calcetines largos o mallas largas que sequen muy rápido.

Lleva sales porque la transpiración es muy alta, existen un riesgo de calambres infinitamente superior a los "simples" 40°C a la sombra.

Todo lo que laves en la mochila mételo en bolsas impermeables tipo zip-loc, todo se moja tarde o temprano, estás permanentemente empapado.



Nunca vayas descalzo por los campamentos, es fácil clavarse espinas.

Cuando llegues, como posiblemente vengas empapado, métete con zapatillas y todo al río, se suele secar todo por la noche. Y si no se seca, no pasa nada, en cinco minutos lo tendrás todo empapado quieras o no. Eso sí, la humedad te puede producir irritaciones y urticarias, cuídate.

Protégete siempre la cabeza, por caída de insectos principalmente.

Hazte a la idea de que los pies sufren, las condiciones de calor, humedad y distancias son letales. Pero cuidándote y usando buen material no tiene porqué ser un problema grave.

## SOBRE LA INSCRIPCIÓN

Ponte en contacto conmigo  
email: ser13gio@yahoo.es  
teléfono: 646941839  
(+34 fuera de España)  
blog: <http://ser13gio.blogspot.com>

1) Lee y relee las condiciones de la carrera, qué incluye qué no. Si tienes dudas, pregunta.

2) Descárgate el formulario de inscripción y su traducción al castellano.  
Formulario original (inglés)  
Traducción del formulario

3) Firma el formulario en inglés, añade cuatro fotos de carnet y envíalo todo a:

Jungle Marathon Ltd  
The Loft, The Island, Longford, Middx. UB7 0ES  
Inglaterra

4) Haz el ingreso de reserva y/o el total antes de la fecha que indica el reglamento, y por el importe y a la cuenta que éste te indique:

Cuenta a nombre de: Eventrate Ltd  
Número de cuenta: 05225057  
Código: 93 80 92  
Banco: First Trust Plc  
Dirección: 31-35 High Street, Belfast BT1 2AL  
Irlanda del Norte, Reino Unido  
Branch: High Street Belfast  
IBAN: GB04 FTBK 9380 9205 2250 57  
BIC: FTBKGB2B

Nota: la presente 'guía' no pretende sustituir el reglamento.  
El documento vinculante entre la organización y tú es el reglamento original y/o sus traducciones.  
Esta 'guía' sólo pretende ser un primer acercamiento a la prueba respondiendo a algunas de la preguntas que posiblemente te hagas y que yo me hice en su día.

