



Spartan Race: la historia de un éxito.

La Spartan Race, o, simplemente “la spartan”, la carrera de obstáculos por excelencia, fue fundada por Joe DeSena en las montañas de Vermont. Joe, un antiguo broker de Wall Street con una gran historia de superación detrás, fundó la Death Race en 2007. La Death Race, una de las carreras más duras del mundo sigue celebrándose anualmente.

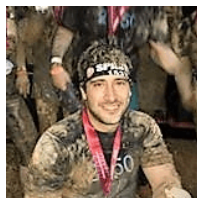
Sin embargo, la idea de un formato menos extenuante, accesible a más personas, que pudiera trasladar los valores de superación personal y lucha en un recorrido tipo circuito con obstáculos más seguros y controlados, ronda por la cabeza del fundador. En 2009 este concepto se concreta en Spartan Race.

Spartan Race Sprint.

La Sprint se disputa sobre una distancia aproximada de 5 km (entre 3 y 5 millas), con entre 20 y 23 obstáculos. Se distingue por el color (y medalla) rojo.

Los obstáculos deben o superarse, o ser “sustituidos” por 30 burpees de penalización. Esto hace que la Spartan Race sea, de las consideradas como las tres CDO más grandes del planeta, curiosamente, la única que puede ser considerada una carrera de obstáculos en sentido estricto.

Los burpees, como ejercicio ideal para entrenar con el propio peso, están muy vinculados al estilo de vida de los aficionados a las carreras, pero sin duda, son uno de los sellos de Spartan Race.



...vale, y ahora como expreso lo vivido ayer solo con una palabras!!!!... únicamente tengo palabras de un agradecimiento enorme para todo el equipo que me ha acompañado durante estos 5 km, ¡¡que han sido los más largos de mi vida!! Me lo han hecho todo muy fácil y gracias a ellos he cumplido una de mis ilusiones más duras que tenía en mente: ¡¡SER FINISHER DE UNA SPARTAN RACE SPRINT!! No se me olvidará en mi vida, porque además de haber cumplido un sueño, coincidía con el día de la diversidad funcional y junto a todo el equipo de 20.50, quedó demostrado que no importa que tengas muletas, silla de ruedas, seas invidente (que también tenía amigos y amigas participando), lo que verdaderamente importa es lo que tengas en tu mente y corazón. Con esfuerzo y fuerza de voluntad.

Desde el Club, amigo Noé, solo tres letras ¡¡¡CDC!!!!

