

NICOLÁS BENAVIDES, ATLETA DE TRAIL RUNNING QUE BRILLA EN LOS CAMPEONATOS MUNDIALES DE LA DISCIPLINA:

# “Me gustaría trazar el camino para las próximas generaciones en nuestro deporte”

El máximo exponente nacional de la especialidad quiere inspirar a jóvenes para que se atrevan a correr entre las montañas: “Que me vean a mí compitiendo con buenos resultados va a permitir que nuevos chicos se atrevan”, asegura.

Rodrigo Cantillana Matus

El especialista en trail running chileno Nicolás Benavides no descansa y, luego de conquistar el noveno lugar en la distancia Half Marathon (23 km) de la ultramaratón de montaña Transgrancanaria 2026 (España) hace solo dos semanas, ya se concentra en lo que será su participación en el Ushuaia by UTMB de Argentina, que comienza este miércoles y se extenderá hasta el domingo, donde quiere mostrar su mejor versión.

Pero antes de cruzar la cordillera, el corredor nacional de Adidas Outdoor conversó con este medio sobre su trayectoria deportiva en el trail running (que son carreras por entornos naturales como montañas, senderos, bosques o desiertos, pero fuera del asfalto), sus planes para lo que queda de la temporada y sus proyecciones a futuro, donde dice que quiere dejar en lo más alto el nombre de Chile.

**CHILENO BRILLA EN TRAIL**  
Nicolás, ¿cómo empezaste tu carrera en el deporte?

Inicié en el deporte el 2016, hice dos años de running y estos últimos ocho años me he dedicado exclusivamente al trail.

Llegué por casualidad a la disciplina, pensé que era similar a una carrera de asfalto y quedé encantado por el nivel que se desarrolla y las condiciones que tenía en ese momento para desarrollarme en el deporte: el hecho de haber crecido en una zona rural de Chile me permitió tener bastantes condiciones y se me hacía bastante natural. Entonces, quedé enganchado desde un comienzo.



Viene de ser el 2º mejor sudamericano en el Ultra-trail de Mont Blanc y fue 9º en el Transgrancanarias de España.

**¿Por qué decidiste especializarte en el trail running, que es una disciplina no tan conocida popularmente y tampoco se compete en Juegos Panamericanos y Olímpicos?**

Si bien no es disciplina olímpica, sí tiene Campeonatos Mundiales y para mí era muy interesante participar representando al país en Sudamericanos y Campeonatos Mundiales, porque lo veía como algo posible.

Luché muchos años para poder pertenecer a la selección nacional y, afortunadamente, he tenido varias participaciones en Campeonatos Mundiales y eventos representando a Chile.

**¿Cómo estuvo tu temporada**

**pasada?**

Mi temporada 2025 ha sido la mejor de mi carrera deportiva hasta el momento.

Conseguí un Campeonato Nacional en la Ultradistancia, que son 65 kilómetros; logré mantener una participación histórica en el Ultra-trail de Mont-Blanc (atravesando Francia, Italia y Suiza) en la distancia OCC (57 km), con la posición 20º, que ha sido la mejor participación de un chileno; y, además, participé en el Campeonato Mundial de España en la distancia larga, que son 80 km, donde quedé 34º a nivel mundial.

**¿Cómo se sintió ser de los mejores sudamericanos en el**

**Mundial de Francia?**

Competir en el Ultra-trail de Mont Blanc fue un sueño y, para mí, fue la primera participación en la que llevé los colores de Chile y representé al país de muy buena forma y fue muy bonito.

Me emocioné mucho en la llegada... son recuerdos que tengo muy presentes todavía. Espero seguir mejorando en los próximos años para obtener mejores resultados.

**¿Cómo te preparaste para este 2026 y cómo te sientes para la temporada?**

Para este 2026 todavía estoy en un periodo de base, haciendo competencias con diferentes estímulos y más cor-

tas. Mi plan es llegar en las mejores condiciones a agosto, que son las fechas más importantes del año, porque ahí se desarrolla el Ultratrail de Mont Blanc, que es la competencia más importante del mundo del trail.

**¿Cómo te sentiste en el Transgrancanarias?**

En la distancia Half Marathon del 21 km (donde quedé noveno) me sentí bastante bien, no fue un día donde me sintiera extremadamente fuerte ni tampoco en bajo rendimiento, pero fue un día bueno de competición.

Siento que con una mejor preparación y condiciones podría estar mucho más ade-

lante en próximas ediciones, en las próximas competencias.

**Estás dentro de los mejores del mundo con el noveno puesto, ¿crees que puedes crecer aún más?**

Claramente puedo seguir mejorando mi plan y lo que espero seguir trabajando con Adidas es seguir mejorando el rendimiento y obtener más roce internacional y mejorar tanto en rendimiento como en posiciones en carreras. Aspiro a lograr grandes cosas representando a Chile.

**¿Qué desafíos tienes ahora?**

Por ahora, lo próximo es Ushuaia by UTMB (entre el 18 y 22 de marzo), que es una competencia que se hace en Argentina y, después, estoy evaluando alguna carrera a nivel europeo.

Como he estado complicado con algunos temas de salud, quiero hacer algunos cambios en mi temporada para llegar en las mejores condiciones a agosto y septiembre, cuando son las competencias más importantes en el trail running.

**¿Te sientes un poco “embajador” del trail running en Chile?**

En este momento siento un gran orgullo de representar a Chile a nivel internacional y estoy trabajando muy duro para poder llevar al país a buenos resultados.

Más que ser un “embajador”, me gustaría trazar el camino para las próximas generaciones en nuestro deporte. Siento que faltan muchos compatriotas que salgan del país a competir, y el hecho que me vean a mí compitiendo con buenos resultados va a permitir que nuevos chicos se atrevan y tengan el roce internacional que les permita tener buenos resultados tanto individuales como para el país.