

¿TE ATREVES?

# Fuerza y resistencia al límite: llega Desafío Murph a Coquimbo

**La actividad se llevará a cabo el sábado 23 de mayo en la avenida Costanera, en el balneario de Peñuelas.**

**LUIS GONZÁLEZ T.** Coquimbo



CEDIDA

**El desafío consiste en completar una rutina utilizando un chaleco antibalas, similar al que utilizan los soldados, de 9 kilos.**

A fines de este mes se realizará el Desafío Murph 2026, una exigente prueba de crossfit que pone a prueba la fuerza, la resistencia y la fortaleza mental de sus participantes.

El desafío, de origen militar, consiste en completar una rutina con chaleco de 9 kilos — similar al que utilizan los soldados — que incluye correr una milla (1,6 km), realizar 100 dominadas, 200 flexiones de brazo y 300 sentadillas, para luego finalizar con otra milla de trote.

La actividad se llevará a cabo el sábado 23 de mayo en Peñuelas, y es organizada por Maktub Crosstraining, como host autorizado del Murph Challenge.

“El Murph es uno de los entrenamientos más emblemáticos del mundo del crossfit. Es un entrenamiento conmemorativo que se hace en honor al teniente

Michael Murphy, que era miembro de las Fuerzas Especiales y que falleció en servicio. Y ahora se realiza en distintas partes del mundo como una instancia que representa disciplina, resiliencia y superación personal”, señaló Diego Pacheco, preparador físico y coach de Maktub Crosstraining.

Agrega que durante 2025 realizaron la actividad con gran participación de los amantes de este tipo de ejercicios en

el Regimiento N°21 Coquimbo. “El año pasado fue una actividad extraordinaria, fue algo nunca antes visto porque se hizo un vínculo entre este entrenamiento y el Ejército de Chile. Tuvimos alrededor de 80 participantes de distintas categorías entre los 18 y 65 años”, detalló Pacheco. Para esta versión, las inscripciones ya se encuentran abiertas y los interesados deben ingresar al sitio web de FaceWood, dirigirse a la sec-

ción de eventos y seleccionar “Murph Challenge 2026”. Desde la organización también destacaron que habrá categorías adaptadas para niños y adolescentes, permitiendo que participantes de distintas edades puedan sumarse a esta desafiante experiencia deportiva. “Me gustaría invitar a todas las personas que son amigos del crossfit, amigos de los entrenamientos funcionales, las personas que son de las Fuerzas Armadas y de Orden, a que se sumen a este entrenamiento y que podamos vivir este evento como una comunidad, fortaleciendo los valores de servicio, de honor y de disciplina que están presentes en esta actividad”, señalaron desde la organización.

## CROSSFIT EN LA REGIÓN

Esta disciplina es un sistema de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento físico basado en movimientos funcionales, constantemente variados y ejecutados a alta intensidad.

Si bien surgió en el contexto de las fuerzas armadas y cuerpos policiales en Estados Unidos, hoy se ha masificado a nivel mundial, permitiendo que personas de distintas edades y niveles puedan practicarlo de forma progresiva y adaptada a sus capacidades.