

**Fecha:** 20-10-2024  
**Medio:** El Mercurio  
**Supl.:** El Mercurio - Domingo  
**Tipo:** Noticia general  
**Título:** La carrera del macizo paine

**Pág.:** 6  
**Cm2:** 250,0  
**VPE:** \$ 3.283.442

**Tiraje:** 126.654  
**Lectoría:** 320.543  
**Favorabilidad:** ☐ No Definida

Desde los amplios y altos ventanales del hotel Río Serrano, bajo un cielo indciso, asoma un grupo de montañas conocidas como el macizo Paine. Se trata de formaciones rocosas cubiertas de hielo que nombramos con metáforas como agujas, colmillos y torres. Juntas se alzan por sobre la Estepa Patagónica en un acto conmovedor de fuerza bruta.

Hacia ellas, mañana, se dirigirán buses de aproximación con cerca de trescientos corredores que vienen al Patagonia Running Festival.

Los que no corren en montaña —o sea, la gran, gran mayoría— tienden a pensar que en ello hay un dejo de masoquismo y algunos, incluso, una suerte de desinterés por el paisaje. La crítica suele venir del caminante: ese que se toma su tiempo en subir un cerro, que identifica plantas, toma fotos y a veces hasta medita. Cuando el corredor pasa volando a su lado y lo deja irremediablemente atrás, el caminante, fiel a su ritmo, se reconforta en la idea de que su experiencia es más profunda y que el corredor no tiene tiempo para detenerse a apreciar nada, que solo corre como si huyera de algo (sobre esto, volveremos más adelante).

El hotel, ubicado en la frontera con el Parque Nacional Torres del Paine, en un pedazo de tierra plano flanqueado por ríos, montañas y soberbios horizontes de desierto patagónico, se ha convertido en un lujoso campo base para *trail runners*, extranjeros, *influencers* y corredores aficionados que pronto abandonarán el confort de Río Serrano (con sus *spa* y platos *gourmet*) y se someterán a los grados bajo cero y a los vientos infames; todo para probarse a sí mismos que les da para soportar cinco, once, veintiuno, cuarenta y dos y hasta cincuenta kilómetros de recorrido bajo la sombra imponente de la Octava Maravilla del Mundo.

A horas de la cuarta versión del Patagonia Running Festival, nadie, ni siquiera el director del evento, Leónidas Hernández, sabe con certeza cómo serán las condiciones meteorológicas. “La Patagonia es impredecible”, dice Hernández en una charla técnica a la que asisten los corredores. Aunque la ruta es un camino de ripio vehicular

**COMODIDAD.** La mayor parte de la carrera transcurre por un camino de ripio vehicular.



# La carrera del MACIZO PAINE

La cuarta edición de una prueba de *running* cada vez más asentada reunió a cerca de trescientos corredores en el Parque Nacional Torres del Paine, dispuestos a una experiencia que combina a la perfección paisaje y aventura. Este es un retrato de la competencia desde adentro. **TEXTO Y FOTOS:** Matías Rivas Aylwin, DESDE LA REGIÓN DE MAGALLANES.

con algunos cruces menores por senderos, el clima influye en la elección de indumentaria y en la preparación mental del corredor: muy distinto, por ejemplo, es correr cincuenta kilómetros en un día soleado que hacerlo con vientos de más de cien kilómetros por hora en medio de una tormenta.

Pero tal vez la tormenta y toda su adversidad y épica asociadas sea justamente el tipo de carrera que estos aventureros vienen a buscar.

## No solo profesionales

La mayoría no viene en búsqueda de podio. Llegan en familia o con amigos,

en modo paseo, y no tienen inconvenientes en caminar tramos de la ruta si es que se sienten cansados o si les dan ganas de tomar fotografías. Ese es el grupo de los *finishers*, como despectivamente (aunque con humor) los llaman los corredores profesionales. Los *finishers*, personas de buena condición física, pero incapaces de seguir un exigente ritmo de, digamos, cinco minutos por kilómetro durante más de veinte kilómetros, corren las carreras de corta distancia (cinco y once kilómetros), mientras los profesionales optan por las distancias maratónicas (de cuarenta y dos y cincuenta), que

exigen plan de entrenamiento y años de experiencia. Este es el caso de Sofía Cofré (28 años) y Luis Lobos (32 años), atletas de *trail running* acostumbrados a correr cerca de veinte horas semanales, completar aproximadamente cinco mil metros de desnivel y pasar horas eternas en el gimnasio fortaleciendo sus músculos. Son disciplinados y ambiciosos, pero también muy amables y sencillos. Sofía combina las carreras de *trail running* con su pasión por el montañismo, mientras Luis lidera un inusual emprendimiento en Lonquimay en el que ofrece paseos por montañas nevadas con perros de tri-

neo. Aunque no se habla de favoritos, Cofré y Hernández son dos atletas que vinieron a correr en serio.

## El día de la carrera

Amanece nublado, con un cielo gris oscuro y un par de grados bajo cero. No cae nieve. No llueve. Apenas corre viento. En los asientos de los buses de acercamiento, donde los corredores guardan sus geles en los bolsillos y se protegen del frío a la espera del comienzo de la carrera, se habla de un día perfecto.

Los organizadores del evento han gestionado hasta el más mínimo detalle para cuidar que la carrera no provoque daños en el Parque Nacional Torres del Paine, y para ello han instalado baños químicos y puestos de hidratación y alimentación en distintos tramos de las rutas. “Uno de los factores más importantes es poder convivir con el medio ambiente, que sea un evento sustentable y respetuoso con la naturaleza”, recaló ayer Leónidas.

Al fondo del valle, atrás del lago Toro, ejerce su dominio el macizo Paine, solemne como una catedral. Minutos antes de que comience la carrera de once kilómetros, un corredor de otra sección (probablemente del tramo de veintiuno) se asoma por una curva a una velocidad que pareciera más de cien metros planos que de maratón, y mientras se aleja, dejando una estela



**GANADORA.** Sofía Cofré se impuso en la categoría de cuarenta y dos kilómetros.



**Fecha:** 20-10-2024  
**Medio:** El Mercurio  
**Supl.:** El Mercurio - Domingo  
**Tipo:** Noticia general  
**Título:** La carrera del macizo paine

**Pág.:** 7  
**Cm2:** 253,7  
**VPE:** \$ 3.333.044

**Tiraje:** 126.654  
**Lectoría:** 320.543  
**Favorabilidad:** ☐ No Definida



**PAISAJE.** El principal atractivo de este evento es la majestuosa panorámica que se tiene hacia el macizo Paine.



**PRIMERO.** Luis Lobos resultó ganador general en la categoría de cincuenta kilómetros, la más dura del Festival.

de polvo, los *finishers* lo miran como tratando de imaginar lo que se siente correr así de fuerte y así de sostenido por una hora, dos horas, o más.

El ambiente es festivo. Se ven corredores con rostros intensos y enfocados, como soldados en la víspera de una batalla; unos pocos se emocionan hasta las lágrimas (vaya a saber uno qué han pasado para llegar hasta aquí); otros, simplemente nerviosos, y algunos, como leones enjaulados que desean experimentar la libertad, piden a todo pulmón que la carrera comience de una vez.

Para todas las carreras la meta es el hotel Río Serrano, donde los organizadores han preparado todo lo que un corredor podría querer después de una carrera: masajes, cervezas y empanadas. Es una suerte de sello del festival: mirar a los participantes y hacerlos sentir especiales.

Inicia el conteo: diez, nueve, ocho, siete... ¡A correr! Por un ancho camino de río comienzan a agolparse decenas de personas de edades y apariencias tan variadas que sería imposible encasillarlos en un perfil. A los costados, tierras, inmensas porciones de tierras habitadas a la inclemencia del viento, al aire congelado y a la soledad, se extienden hacia lugares más allá del ojo humano. Se oye respiración agitada y pasos que, aunque descoordinados, resuenan como uno solo. De ahora en adelante, es cada uno con su dios.



**RECONOCIMIENTO.** Cada uno de los participantes que llega hasta la meta recibe una medalla grabada con su nombre.



**CELEBRACIÓN.** Esta actividad se caracteriza además por incluir oferta gastronómica, diversiones y música.

En sus respectivas carreras, Sofía Cofré y Luis Lobos mantienen la primera posición. Ambos están acostumbrados al terreno irregular de los cerros, a las subidas pronunciadas y a los obstáculos, pero nada de eso se les presenta ahora, pues la corrida que tienen por delante es más similar a un *cross-country* que a un *trail running*, lo que a su vez trae una dificultad inesperada, pues al tratarse de un terreno más monótono, es más fácil obsesionarse con las molestias físicas o con trabas mentales, algo que pasa más desapercibido cuando estás obligado a esquivar troncos y a equilibrar tu cuerpo para no desplomarte, por ejemplo, en un descenso por acarreo.

Pero, por otro lado, es definitivamente menos exigente que subir a toda velocidad el cerro El Plomo o el vol-

cán San José, donde Sofía dice que ostenta el récord de velocidad femenino.

La "Sofi", como la llaman sus amigos y conocidos, irradia alegría y energía positiva. Siempre que habla con alguien da su atención absoluta, mira a los ojos, sonríe y procura destacar los logros de la otra persona más que los suyos. Ingeniera civil industrial de profesión, su verdadera pasión son las montañas y las carreras, razón por la cual se tomó un año fuera del trabajo para dedicar todas sus energías a la competencia. Antes de llegar a Puerto Natales, pasó por Austria, donde corrió treinta kilómetros, y seguramente, después del Patagonia Running Festival, se irá a subir alguna montaña de cinco mil o seis mil metros en otra parte de Chile.

En plena carrera, Sofía se aferra a

ideas positivas como parte de su estrategia para protegerse del dolor físico y de las dudas que inevitablemente surgen durante una prueba de tal intensidad. Piensa, por ejemplo, en otras competencias en las que se ha sentido fuerte, y así se convence de que puede serlo de nuevo. "Lo que más he aprendido es a estar en el momento presente", dice. "En general, lo que pasa en ti mientras corres es un análisis de cómo está tu cuerpo, de cómo te sientes, de las sensaciones, para poder mantener una buena estrategia y economía de carrera".

Luis, un hombre que se gana la simpatía de cualquiera con poquísimo esfuerzo, aplica otra estrategia. En los momentos en que se le aprietan los músculos, en que asoman ideas negativas, se acuerda de que todos están pa-

sando por lo mismo. "Me convenzo de que a todos les duele todo, todos sufren, todos están igual o más cansados que tú", dice. En las carreras de ultra distancia, suele llegar un punto en que el cuerpo del corredor se queda vacío, momento previo a un estado que Luis llama el "más natural posible, cuando sientes todo lo que pasa en tu cuerpo, hasta el más mínimo viento, el tacto en los pies y en los tobillos". Según él, "el nivel de conexión en ese minuto es otra cosa".

La idea de que el *trail running* es enemigo de la contemplación no asienta bien ni con Luis ni con Sofía. Él dice que una persona que entrena sin disfrutar su entorno será incapaz de prosperar en esta disciplina. "Es clave que puedas ver dónde estás y disfrutar de tus entrenamientos, para que así durante la carrera estés enfocado", dice, pues la competencia, según Luis, no se corre el día de la carrera, sino durante todos los meses de preparación.

Ella opina que ambos, tanto el que camina como el que corre, captan los elementos a su propio ritmo. "Una que corre, está acostumbrada a poder captar a la velocidad que te estás desplazando, así que se disfruta igual".

Ambos llevan la delantera durante toda la carrera y nadie está cerca de pisarles los talones. Los últimos diez kilómetros abandonan el camino de río y se internan por barro, piedra, hielo y arena. El ritmo baja, pero ninguno suelta el pie del acelerador. El que les sigue está tan lejos que Lobos podría sentarse a descansar por cuarenta minutos y aún así llegaría primero. En el último tramo, dice él, cuando comienza a tomar conciencia de que nadie se interpondrá en su camino, es imposible que no fluyan todas las emociones y los recuerdos de cada uno de los entrenamientos.

Sofía y Luis llegan a la meta casi al mismo tiempo, sin desmoronarse, sin siquiera sentarse para recobrar el aliento. Ambos han ganado las categorías más duras. Mientras tanto, en el jardín del hotel Río Serrano, los *finishers* disfrutan bajo el sol del mediodía con una cerveza y un poco de cordero magallánico. Una palabra resume sencillamente el espectáculo: alegría.

La alegría de estar vivo y de correr. 