

Especial  
 Maratón de Santiago

Las zapatillas ideales para correr pesan unos 200 gramos o menos

# Se ajustan como calcetín: selección de calzado deportivo ultraliviano

## Selección de zapatillas ligeras para running

Marca/modelo	Peso (gramos)*	Amortiguación	Materiales	Tecnología	Precio referencial	¿Dónde?
Salomon S/LAB Phantasm 3	199 g	Máxima	Tejido sintético, malla de ingeniería de una sola capa, mediasuela de superespuma (PEBA+ EVA), placa de fibra de carbono y suela de goma ligera	Energyblade: fibra de carbono para impulso explosivo y rebote propulsor en la zancada	\$299.990	salomon.cl
Adidas Adizero EVO SL	188 g	Ultraligera	Tejido de malla técnica, mediasuela de espuma de alta energía, suela de caucho continental	Lightstrike Pro: media suela de espuma con amortiguación para reducir pérdida de energía	\$149.990	adidas.cl
Asics Metaspeed Edge Tokyo	170 g	Normal	Tejido técnico ligero, doble espuma para amortiguación y estabilidad, placa de carbono Y suela exterior de caucho	Mediasuela de espuma FF Leap y Turbo Plus; placa de carbono para mayor eficiencia energética	\$ 249.990	asics.cl
Nike Vaporfly 4	152 g	Reactiva y ligera	Espuma, placa de carbono, tejido de malla transpirable y caucho ligero en la suela	Placa Flyplate de fibra de carbono de largo completo y espuma ZoomX Foam	\$286.990	nike.cl
Hoka Rincon 4	213 g	Ultraligera	Tejido de malla jacquard doble (reciclada/vegana), mediasuela de espuma EVA inyectada de doble densidad y suela EVA engomada	Active Foot Frame: estructura que envuelve el pie desde el talón para mayor estabilidad	\$129.990	cl.hoka.com
Kiprun KD900X LD	219 g	Ultraligera	Tejido de malla ligera, mediasuela de espuma, placa de carbono integral y suela de caucho estratégico	Placa carbono, goma VFOAM Plus para el retorno de energía, muy apreciado por los atletas	\$170.000	decathlon.cl

Fuente: Información publicada por las marcas y sitios web oficiales. \*Peso de cada zapatilla.

“Son un extra que va a potenciar tu rendimiento el día de la carrera”, argumenta el corredor Sebastián Campos.

VALENTINA ESPEJO

Por lo general, se considera que unas buenas zapatillas para correr deben amortiguar, ofrecer estabilidad, ser ligeras, transpirables, con buen agarre y duraderas. Pero para Sebastián Campos, profesor de educación física, maratonista y capitán de Adidas Runners Chile, la característica más importante de las zapatillas para correr o maratonear es que sean livianas.

La tabla que acompaña esta nota muestra una selección de modelos ultraligeros de marcas especializadas en calzado deportivo disponibles en el mercado local.

“Para entrenar en serio y preparar carreras, idealmente necesitas dos tipos de zapatillas: unas más amortiguadas y cómodas, pero pesadas y lentas, para entrenamientos largos y lentos; y otras más livianas, reactivas y rápidas, para entrenamientos intensos y el día de la carrera”, explica.

El gran día de la competencia, dice, “uno pensaría en un calzado como si fuera un auto deportivo, de líneas más agresivas, enfocado en el rendimiento, en que te ayude a demos-



Las S/LAB Phantasm 3 de Salomon están diseñadas para reducir la fricción del aire.

trar aquello que preparaste durante meses”.

Campos (@sebastiancamposg en Instagram) participó del Maratón de Boston 2026 el lunes pasado. Este sábado regresa a Chile para competir en el Maratón de Santiago del domingo. Para la ocasión usará el modelo Adizero Evo SL de Adidas, una daily trainer (zapatilla de entrenamiento diario). “Por sus características podría funcionar muy bien en un 10K o un 21K, donde busques dar lo mejor y expresar al máximo tu rendimiento y preparación. Son livianas y reactivas, entregan un extra que va a potenciar tu rendimiento el día de la carrera”,

argumenta.

La triatleta profesional Macarena Salazar (30) fue la ganadora del primer Ironman de Valdivia el año 2024. Para correr, ella usa las zapatillas Asics Metaspeed Edge.

“El peso de una zapatilla varía bastante según el modelo y la talla. Las zapatillas de competencia suelen ser más ligeras que las de entrenamiento, pero también tienen una vida útil más corta. Por ejemplo, la Metaspeed Edge tiene una placa de carbono que mejora la reactividad, lo que reduce el tiempo de contacto con el suelo y te permite correr más rápido”, asegura.

### Estilo calcetín

En la previa del Maratón de Santiago, la marca Salomon presentó este jueves en la Expo Running 2026 las S/LAB Phantasm 3. Estas zapatillas de running, equipadas con placa de carbono, reducen la resistencia al aire hasta en un 28%.

Julija Platukyte, marketing specialist performance de Salomon, cuenta que la idea detrás del diseño de este modelo era crear una que “cortara” el aire de manera más eficiente. Así, explica, “el corredor necesita menos esfuerzo para mantener velocidades altas. Cuando una persona corre, especialmente rápido, el aire genera una resistencia constante sobre el cuerpo y también sobre el movimiento de las piernas y los pies. Esta zapatilla fue diseñada para disminuir esa fricción, permitiendo una transición más fluida y eficiente”.

Para lograr este objetivo, Salomon se alió con Swiss Side, empresa vinculada a la Fórmula 1 y reconocida por su experiencia en aerodinámica. La marca incluso utilizó túneles de viento, analizando meticulosamente la interacción del aire con la zapatilla durante el movimiento del pie a altas velocidades.

Mientras la mayoría de las zapatillas performance se concentran principalmente en amortiguación o retorno de energía, esta tiene un enfoque aerodinámico. “También destaca su diseño súper limpio y futurista: el *upper seamless* (tecnología sin costura) y una especie de ‘calcetín’ que cubre los cordones no son sólo una decisión estética, sino que ayuda a reducir turbulencias al correr”, cierra Platukyte.