

Fecha: 03-02-2026
 Medio: El Mercurio
 Supl.: El Mercurio - Outdoor
 Tipo: Noticia general
 Título: Las carreras imperdibles del trail running en Sudamérica: donde la montaña manda

Pág.: 3
 Cm2: 854,2
 VPE: \$ 11.220.268

Tiraje: 126.654
 Lectoría: 320.543
 Favorabilidad: No Definida

Las carreras imperdibles del trail running en Sudamérica: donde la montaña manda

Correr en Sudamérica no es solo competir contra el cronómetro. Es negociar con la altura, la lluvia, el barro, el calor o el frío extremo. Es entender el territorio y adaptarse a él. En los últimos años, el continente se ha consolidado como un escenario clave para el *trail running* internacional, con carreras que combinan técnica, paisaje y una identidad propia difícil de replicar en otros circuitos del mundo. Estas son algunas de las carreras imperdibles que marcan el pulso del *trail* sudamericano, tanto para atletas de élite como para corredores que buscan desafíos mayores.

VALHÖLL BY UTMB (ARGENTINA): EL DESAFÍO DE CORRER EN SERIO

Es una de esas carreras que no buscan impresionar con promesas fáciles. Se corre en Argentina y forma parte del circuito UTMB World Series, lo que la posiciona dentro del calendario internacional más exigente del *trail running*. Tiene distancias para distintos niveles, desde recorridos de 11 km hasta ultra distancias que superan los 125 km, todas atravesando montaña real, con senderos técnicos, subidas largas y terreno que obliga a correr concentrado. La edición que se disputa en Villa General Belgrano, en Córdoba, recorre las sierras cordobesas y llega hasta el Cerro Champaquí, el punto más alto de la provincia. Paula Nazal, campeona de los 22K en Valhöll Argentina y deportista del equipo CMPC Extreme, cuenta que "los paisajes son maravillosos, pero la exigencia es alta por el clima y el tipo de suelo. Se corre sobre piedras, barro, raíces y terrenos planos, lo que obliga a mantener una cadencia alta y a tener experiencia previa en cerro". Más allá del trazado, Valhöll se distingue por su ambiente. Nazal destaca que "el circuito UTMB genera una experiencia muy acogedora, desde la música de la largada hasta la meta, con gente aleatoria durante todo el recorrido". A eso se suma un nivel competitivo elevado: "Reúne a los mejores atletas del continente, lo que hace que la exigencia no sea solo física, sino también mental". Completar Valhöll es sostener el paso cuando la montaña manda y el entorno no da tregua.

De volcanes activos a selvas húmedas, de la Patagonia al cielo andino, el *trail running* en Sudamérica vive uno de sus momentos más potentes. Estas carreras, vividas desde dentro por quienes las han corrido, definen hoy el carácter del running de montaña en el continente.



Alicia Peñafiel en las 100 millas de Patagonia Run.



Paula Nazal en Valhöll.



Nicolás Benavides.



Macarena Cayuqueo.



Luis Lobos.



Sofía Cofré en Torrencia Valdivia.

PATAGONIA RUN (ARGENTINA): LA MÍSTICA DEL SUR

Si hay una carrera que se ha ganado el estatus de leyenda en Sudamérica, esa es Patagonia Run, en San Martín de los Andes. Sus recorridos atraviesan bosques nativos, senderos largos y paisajes que exigen tanto fortaleza física como mental. Con distancias que van desde los 10 km hasta las 100 millas (160 km), Patagonia Run es una de las competencias con mayor variedad de formatos del continente. En sus distancias más extensas, los corredores acumulan más de 6.000 metros de desnivel positivo, lo que se traduce en jornadas completas e incluso más de un día corriendo por la montaña, con subidas largas, bajadas técnicas y un desgaste constante. Para muchos corredores, participar en Patagonia Run marca un antes y un después. No solo por la distancia o el desnivel, sino por la experiencia completa de recorrer la Patagonia a pie, donde el cansancio físico se mezcla con el desafío mental de avanzar durante horas en un entorno tan imponente como exigente.

ANDES MOUNTAIN SKY RACE (CHILE): ALTURA, TÉCNICA Y NULO MARGEN DE ERROR

A los pies del cerro El Plomo, muy cerca de Santiago, esta carrera es conocida por su dureza. Merrell Andes Mountain Sky Race es dura, explosiva y técnica, con tramos donde cada paso importa. La prueba se corre en formato de *sky running*, en distancias de 34, 18 y 10 kilómetros, además de la prueba del Kilómetro Vertical (KMV). Gran parte del recorrido es en subida, alcanzan-

do altitudes superiores a los 5.000 metros sobre el nivel del mar, donde el aire escasea y respirar se vuelve un desafío en sí mismo. Aquí no hay espacio para distracciones: la pendiente, la altura y el terreno obligan a una concentración absoluta. Es una carrera breve en kilómetros, pero extremadamente intensa, que demuestra que la dificultad no siempre está en la distancia, sino en cómo y dónde se corre.

TORRENCIAL VALDIVIA (CHILE): CUANDO LA LLUVIA ES PARTE DEL DESAFÍO

En Valdivia, el clima no es un obstáculo, es el protagonista. Torrencia Valdivia se ha consolidado como una de las carreras más identitarias del sur de Chile, donde la lluvia, el barro y la humedad forman parte del ADN del recorri-

do. Las distancias varían según la categoría, pero más allá del kilometraje, el verdadero desafío está en el terreno. Luis Alberto Lobos, ganador de los 100 kilómetros de Torrencia Valdivia por UTMB, lo explica en simple: "Es una carrera muy desafiante, porque el clima siempre está presente. Puedes pasar de lluvia constante, frío intenso o incluso granizo, y hay que ir predisposto a todo". En los 100K, el desgaste va más allá de las piernas. Lobos recuerda que "después de la primera parte empieza otra carrera: el frío, la noche más larga del año, el barro y una batalla mental constante". A eso se suma el nivel competitivo: "Al ser parte del circuito UTMB, llegan corredores de todo el mundo, lo que te obliga a sacar tu mejor versión ese día". Torrencia no se corre contra el reloj, se corre contra el entorno, donde avanzar ya es una victoria.

QUITO UTMB (ECUADOR): EL LÍMITE DEL CUERPO EN LA ALTURA

Correr en Quito significa hacerlo a más de 2.800 metros sobre el nivel del mar. Quito UTMB es una de las carreras más exigentes desde el punto de vista fisiológico, donde la altura pone a prueba la adaptación del cuerpo y la estrategia de carrera. El evento contempla distancias que van aproximadamente desde los 20 km hasta los 130 km, con gran parte de sus recorridos desarrollándose sobre los 3.000 metros de altitud y con desniveles positivos que superan los 5.000 metros en las pruebas más largas. Esto implica correr con menos oxígeno disponible, donde el cansancio llega antes y cada subida se siente más larga de lo habitual. El terreno volcánico y el poco aire convierten cada kilómetro en un desafío. No es casualidad que esta fecha sea considerada una de las más duras del circuito UTMB en Sudamérica.

PARATY UTMB (BRASIL): CALOR, SELVA Y RESISTENCIA

En el extremo opuesto del clima andino, Paraty UTMB propone una experiencia completamente distinta. Selva, humedad y altas temperaturas marcan una carrera donde el control del calor y la hidratación son tan importantes como la condición física. Nicolás Benavides, ganador de los 50 kilómetros de Paraty UTMB y reconocido con el premio a Deportista Outdoor del Año, describe la carrera como un punto de quiebre: "Fue un momento crucial, porque esta carrera me permitió clasificar al UTMB Mont Blanc. Salí con una mentalidad de todo o nada". El desarrollo no fue lineal: "Lideré gran parte de la carrera, pero en los últimos kilómetros el calor y la humedad me pasaron la cuenta, aun así, logré sostenerme y ganar". El entorno marca la diferencia. Benavides destaca que "correr en la selva brasileña, con mucha vegetación y humedad extrema, hace que la experiencia sea completamente distinta a otras fechas del circuito". Para él, Paraty confirma una idea clave del *trail* sudamericano: "Puedes correr la misma distancia, pero el entorno lo cambia todo".

BARILOCHE UTMB (ARGENTINA): PATAGONIA EN ESTADO PURO

Con recorridos que combinan montaña, bosque y condiciones climáticas impredecibles, Bariloche UTMB se ha transformado en una de las fechas más atractivas del calendario regional. El evento contempla distancias que van desde los 20 km hasta los 130 km, que atraviesan cerros y senderos patagónicos, acumulando grandes desniveles positivos y descensos técnicos. El clima puede cambiar en cuestión de minutos, obligando a los corredores a tomar decisiones constantes durante la carrera. Algunos dicen que la prueba sintetiza el espíritu de la Patagonia: belleza extrema, dureza constante y la necesidad de una lectura fina del terreno. Bariloche es una carrera que suele marcar un punto de madurez y experiencia en la trayectoria deportiva de quienes la enfrentan.

MÁS QUE CARRERAS, TERRITORIOS QUE SE HABITAN

Estas competencias no solo ponen a prueba el rendimiento deportivo. También invitan a repensar la relación con la naturaleza y el territorio. En ese cruce entre deporte, paisaje y conciencia ambiental, el *trail running* en Sudamérica sigue creciendo y consolidando una identidad propia. Las montañas, los volcanes, la selva y la lluvia no son escenarios secundarios: son protagonistas. Y correr aquí implica entender que, más que dominar la naturaleza, el desafío está en aprender a convivir con ella.