

**Especial
 Maratón de Santiago**

Ya no se trata sólo de sumar kilómetros: los clubes de running funcionan como after office

¿Se siente solo? Salga a trotar: "Hay carreras donde la gente llega a buscar pareja"

Constanza Gutiérrez, de "Cielas Project", cuenta cómo correr se transformó en un espacio social.

WILHEM KRAUSE

¿Se ha fijado? Es muy común hoy ver grupos de gente corriendo por las avenidas de Santiago. Son los llamados "running clubs", fórmula que se ha vuelto popular en tiempos en los que se habla de una epidemia de la soledad y de lo difícil que es conocer gente hoy.

En estos clubes se corre, pero con un fuerte componente social: en grupos como Midnight Runners, las corridas son con música, ejercicios y casi siempre terminan en algún bar compartiendo una cerveza. Hay muchísimos otros ejemplos: Adidas Runners, Mile High, Cumbres Club.

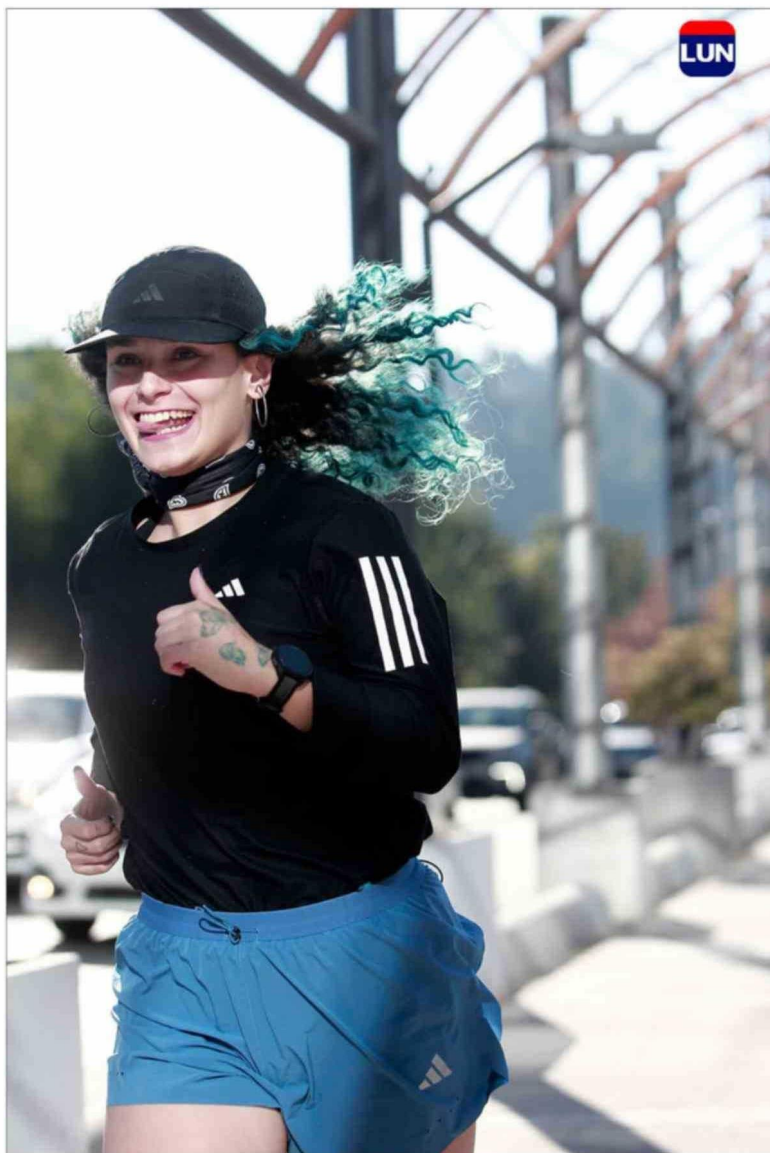
"El running siempre fue visto como un deporte solitario y lo es en parte, pero te enganchas cuando tienes una comunidad que te genera sentido de pertenencia, donde si faltas te preguntan, donde hay personas que te impulsan a moverte", valora Constanza Gutiérrez, entrenadora certificada, creadora de contenido y fundadora de Cielas Project.

"Yo también soy capitana de Adidas Runners y lo confirmo cada semana: la gente no solo busca kilómetros, busca conexión. Definitivamente es un espacio para conocer personas. Lo que se da depende mucho de quién lidera y cuál es la intención del espacio. Si alguien busca pareja, hay social runs diseñadas exactamente para eso, donde la audiencia ya llega con esa intención. En otros espacios se hacen amigos, contactos, redes. Todo convive. El running tiene esa versatilidad", afirma.

Gutiérrez fundó Cielas Project en marzo de 2024, después de organizar una social run por el Día de la Mujer a la que llegaron 80 corredoras. Partió entrenando a cuatro mujeres y hoy tiene más de 50 entre modalidad presencial y a distancia, con planes mensuales desde \$32.990 y proyección de abrir una sede en Viña del Mar. El club es solo para mujeres desde 18 años e incorpora variables que otros grupos pasan por alto, como el ciclo menstrual, el uso de anticonceptivos o tratamientos de salud mental en curso.

¿Por qué cree que los clubes de running han pegado tan fuerte entre las mujeres?

"Históricamente la participación



MARICLA GUERRERO

"El running siempre fue visto como un deporte solitario, pero te enganchas cuando tienes una comunidad", reflexiona Constanza Gutiérrez.

de mujeres en estas carreras ha sido menor, pero eso está cambiando. En el Maratón de Santiago 2025 logramos un 56% de participación femenina, lo que es un hito enorme. Cuando las mujeres van ganando espacios, inspiran a otras a probarse a sí mismas. Es un efecto dominó".

Conocer gente

Fran Lizama llegó a la capital en julio de 2025, dispuesta a prepararse para correr los 21K del Maratón de Santiago, algo que nunca había

intentado. Con eso en mente, en noviembre se sumó al club Cien+ Running, liderado por la kinesióloga y corredora Berni León. "Fue una súper buena decisión, porque primero me ayudó a conocer gente en Santiago. Venía llegando hace poco a vivir a la ciudad y también me impulsó a tener disciplina, a ordenarme con mi entrenamiento", destaca.

Lo que más valora es el componente colectivo: "Si sales a entrenar tarde en la noche, también nos esperamos. Que mujeres empujen a

mujeres a llegar más allá, a cumplir sus metas, por pequeñas que estas sean, es súper valioso".

Usted antes había practicado otras disciplinas dirigidas, ¿cómo se compara?

"Creo que el running te invita a desafiarte respecto a otras clases. Yo hice varias clases antes, de todo tipo de deportes, como zumba: uno va porque se quiere divertir y está súper bien, pero el running te ayuda a superarte poco a poco, a trabajar mucho la mente, a meditar incluso".

Descanso reparador

Este domingo 26 se correrá la edición 18 de la Maratón de Santiago: la largada será frente al Palacio de La Moneda y tendrá circuitos de 10, 21 y 42 kilómetros para sus 33.000 inscritos. La jornada partirá a las 7:00, con salida del 42K a las 7:30 y las primeras oleadas del 21K y 10K desde las 8:00.

¿Algún consejo para estos miles de corredores matutinos? Dormir bien es uno de los pilares del rendimiento deportivo, al mismo nivel que entrenar y alimentarse: así lo plantea José Marmolejo, director ejecutivo de Health Intelligence Solutions, centro especializado en trastornos del sueño.

"Durante el sueño, especialmente en las fases más profundas, ocurre la recuperación muscular, la regulación hormonal y la consolidación de la energía. El cuerpo se prepara para el día siguiente", indica. En un corredor de maratón, eso se traduce en mejor resistencia, mayor eficiencia en el uso de la energía y menor riesgo de fatiga precoz.

Marmolejo subraya que en un maratón no sólo importa el estado físico, sino la capacidad mental para sostener el esfuerzo por horas, algo que depende de un descanso reparador: "Hoy hablamos del sueño como un pilar estratégico en el rendimiento, no como descanso vacío, sino como parte activa del entrenamiento".