



Cómo enfrentar Frontera Trail 2026: los consejos de Luis "Patagón" Soto para correr mejor la carrera

Luis "Patagón" Soto puede describir el recorrido de Frontera Trail casi de memoria. Sabe dónde los corredores suelen partir demasiado rápido, en qué subida empiezan a temblar las piernas y cuáles son los sectores donde una buena estrategia puede cambiar completamente una carrera.

El ultratrailista y director técnico de la competencia lleva semanas recorriendo senderos y afinando detalles para la décima edición de Frontera Trail, que se realizará el próximo 25 de octubre en el Parque Pumalal de CMPC, a pocos minutos de Temuco. El evento contará con distancias de 40K, 15K, 7K y 3K Kids, en circuitos que mezclan bosque nativo, caminos forestales y tramos técnicos diseñados para distintos niveles de experiencia.

Este año, además, la organización trabaja en nuevos senderos y modificaciones al recorrido, buscando mantener la identidad de una carrera rápida, dinámica y estratégica. Pero, más allá de las novedades, Patagón insiste en algo: en Frontera Trail no gana solamente el corredor más fuerte físicamente. También gana quien sabe leer el terreno, controlar la ansiedad y entender sus propias capacidades.

"La carrera parte con una subida bastante fuerte, entonces el corredor tiene que salir tranquilo, hacer un buen calentamiento y saber cuál es su ritmo. Si sales tratando de seguir a otros corredores, después lo pagas", comenta.

APRENDER A LEER LA MONTAÑA

Uno de los sectores más exigentes del recorrido es Huello del Moral, un tramo corto, pero intenso, donde se acumulan más de 350 metros positivos en una subida técnica que suele marcar diferencias desde temprano. "He visto corredores que quieren pegarse al ritmo de otros y terminan explotando. En cambio, otros que conocen bien su cuerpo vienen más atrás y después agarran la punta", explica. Para las distancias largas, agrega que el desgaste también aparece más adelante. Luego de tramos rápidos y bajadas extensas, los corredores se



Desde la preparación física hasta las decisiones que se toman en plena carrera, el deportista entrega recomendaciones para abordar un circuito exigente que mezcla técnica, resistencia y cabeza fría.

enfrentarán nuevamente a la "Patagon Climb", la última gran subida antes de la meta. "Es el último golpe que te da la carrera", resume. El tramo lleva su nombre porque él mismo decidió mantenerlo más salvaje: raíces, desnivel y obstáculos naturales que obligan a correr con atención constante.

NO TODO SE GANA SUBIENDO

Aunque Frontera Trail tiene importantes sectores de desnivel, Patagón insiste en que uno de los errores más frecuentes es preparar la carrera pensando solamente en la subida. "Buscamos un equilibrio entre que sea una carrera rápida, pero con tramos técnicos. No sirve entrenar solo desnivel. Hay que trabajar también ritmos en plano y en terrenos corribles". A su juicio, otro problema habitual es que muchos corredores *amaleus* intentan replicar entrenamientos de atletas profesionales sin considerar sus propias realidades. "Muchos siguen planes como si fueran corredores pro-

fesionales, pero no lo son. Entrenan demasiadas horas y no descansan bien".

Por eso insiste en el autoconocimiento: identificar fortalezas, reconocer debilidades y construir una estrategia acorde al propio ritmo. "Yo, por ejemplo, sé que soy más fuerte en terrenos técnicos. Entonces, trato de sacar diferencia ahí. Otros corredores son mejores en caminos amplios y rápidos. Cada uno tiene que entender dónde atacar".

LA CABEZA TAMBIÉN CORRE

Para Patagón, la estrategia mental puede ser tan importante como el estado físico. Saber cuándo apretar, cuándo guardar energía y cómo reaccionar frente a momentos difíciles suele marcar la diferencia durante la carrera.

"Un corredor estratégico puede hacer una mejor carrera que uno muy fuerte", afirma. "Hay corredores jóvenes que son increíblemente potentes, pero salen demasiado impulsivos".

La gestión mental, agrega, también aparece cuando las cosas no salen según lo esperado: molestias físicas, cansancio o malas sensaciones durante el recorrido. "Hay que tener cabeza fría. No podemos ser buenos en todo. Si hay un tramo que no se te da tan bien, no puedes bajar la guardia por eso".

Mientras prepara la nueva edición de Frontera Trail, el propio corredor atraviesa además un proceso de recuperación tras una lesión ligamentaria y una tendinitis que lo ha obligado a regular cargas y escuchar más al cuerpo. "Me ha costado harlo frenarme. Soy súper energético y tengo que ir autorregulándome para no volver atrás". Aun así, asegura que ha vuelto a competir y que recuperar confianza ha sido tan importante como recuperar ritmo.

En senderos donde el terreno cambia constantemente y ninguna subida se enfrenta igual dos veces, Patagón insiste en que la verdadera carrera no siempre la gana quien "tiene más piernas", sino quien aprende a conocerse mejor a sí mismo mientras avanza hacia la meta.