

# Viñamarina se lució con segundo lugar en Brasil

Antonia Sánchez Lagos ha arrasado en todas las competencias nacionales de la disciplina del trailrunning y obtuvo un segundo lugar, este fin de semana, en Brasil. Ahora su sueño apunta a representar a Chile en el Mont Blanc.

Adita González Martínez  
 La Estrella de Valparaíso

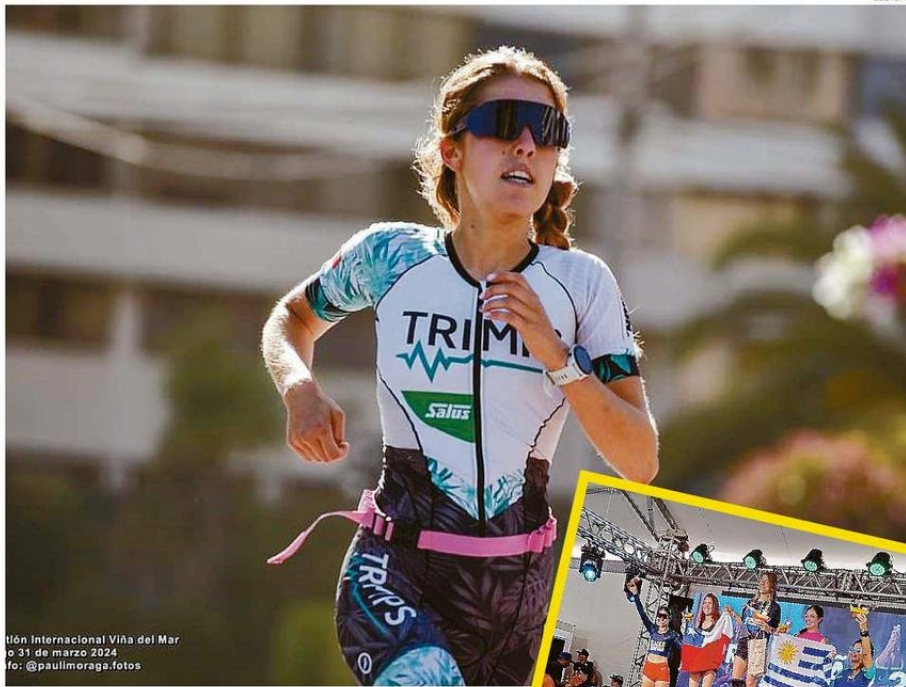
Desde hace varios meses hemos seguido de cerca los resultados de una viñamarina que lo ha ganado todo en las competencias de trail running en nuestro país. Cada vez que compite, gana. Esta racha de triunfos le permitió clasificar a uno de los eventos más importantes de Latinoamérica, en Paraty, Brasil. Allí, el pasado sábado 21 de septiembre, participó en la carrera de 35 kilómetros, obteniendo un impresionante segundo lugar, pese a competir a media máquina debido a un virus que la afectó días antes de viajar.

Ella es Antonia Sánchez Lagos, una atleta viñamarina, ex alumna de los Padres Franceses de Viña del Mar y profesora de Educación Física de la PUCV.

## SU PASIÓN

Antonia ha logrado posicionarse como una de las figuras más destacadas del trailrunning a nivel nacional. Este deporte, que combina la exigencia física con la conexión con la naturaleza, se ha convertido en su pasión y, a través de él, ha encontrado no solo un espacio de superación personal, sino también una forma de canalizar la presión y las expectativas que la rodean.

“El trailrunning me apasiona y me conecta conmigo misma. Siempre estoy buscando desafíos y exigencias que me permitan perfeccionarme, incluso en medio de la incertidumbre. Pero, a la vez, este deporte es mi escape, el espacio donde puedo liberarme de la presión y las críticas”, comparte Anto-



Tratlón Internacional Viña del Mar  
 31 de marzo 2024  
 foto: @paulimoraga.fotos

nia, quien también destaca la importancia de la autoconfianza y el análisis durante sus entrenamientos y competencias: “Cuando compito, empiezo con una mentalidad evaluadora, pero luego confío en mi preparación, pienso, pero arriesgo”.

## COSECHANDO ÉXITOS

El éxito de Antonia en este deporte no ha sido casual. La atleta ha contado con el respaldo de su equipo Merrrell Chile, Medicina Deportiva Bailey Sport, y el entrenamiento especializado de Trimps Chile, además del apoyo de su familia y las marcas de suplementos e indumentaria deportiva. Gracias a este soporte, ha logrado compatibilizar sus estudios y trabajo con un calendario

de competencias a lo largo de Chile, obteniendo resultados sobresalientes. “He destacado en el primer lugar general del ranking del circuito latinoamericano Columbia Trail Running, así como en las fechas del Climbing Tour, donde obtuve récord general en las dos competencias en las que participé. Además, logré los primeros lugares en tres eventos de trail en la V región: Olmué, Desafío el Caquí y Viña del Mar Trailrun”, menciona con orgullo.

Para esta atleta viñamarina, que también vivió varios años en Pucón, la clave del éxito reside en la dedicación y en enfocar toda la energía en aquello que realmente motiva. “Cuando pones todas tus energías en algo, lo practicas, entre-

nas todas sus variables y vibras con ello, entonces te irá bien. No importa si es ciclismo, maratón, triatlón o cualquier otro deporte. Lo importante es encontrar aquello que nos hace sentir motivados y disponibles para dar lo mejor de nosotros”, afirma.

## ENTRENAMIENTO

A pesar de su amor por el trailrunning, Antonia reconoce que no siempre pudo dedicarse a este deporte debido a diversas barreras. Sin embargo, en 2024 decidió dar el salto y competir de manera constante, lo

que la ha llevado a someterse a un riguroso plan de entrenamiento que incluye disciplinas complementarias como el ciclismo, la natación y la preparación física. “Para mantener un alto rendimiento en el trailrunning, es fundamental trabajar diferentes áreas. Yo entreno mi capacidad aeróbica y muscular con otras disciplinas, ya que esto me permite construir una base sólida y evitar lesiones. Los trabajos específicos de montaña los

hago dos veces por semana, pero el enfoque es integral, incluyendo también la alimentación, el descanso, la suplementación, y el apoyo psicológico y médico”, explica.

## VALORAR EL DEPORTE

Cuando le preguntamos cuál es su sueño, Antonia va más allá de su carrera deportiva. Para ella, es fundamental que la sociedad valore el deporte y la actividad física en la vida de las personas.

“Vivir en una sociedad que entienda la importancia del deporte y la actividad física para el desarrollo personal, social y cultural. El respeto hacia este proceso es clave para construir un mundo más empático y colaborativo”, reflexiona.

De cara al futuro, Antonia se prepara para nuevos desafíos. Ya superó el de Brasil y ahora quiere concentrarse en el circuito mundial que la clasifica para Mont Blanc en Suiza, una de las competencias más prestigiosas del trailrunning.

“Mi reto ahora es dar lo mejor en las fechas del circuito mundial, puntuar para la selección y representar a Chile a nivel internacional. Además, quiero seguir preparándome, alternar deportes para mantener la motivación, y equilibrar mis estudios, trabajo, relaciones y familia”, concluye.

Con su determinación y pasión, Antonia Sánchez no solo se ha consolidado como una de las grandes promesas del trailrunning chileno, sino también como un ejemplo de disciplina y superación personal. 🏆

