



CAPÍTULO XII

LILIANA PINTO, PASIÓN POR EL TRAIL RUNNING

“Llegó la profe que corre”, eso dicen los estudiantes cuando Liliana Pinto Bedoya llega a dar sus clases diarias a un colegio en el municipio de Guadalajara de Buga, en el Valle del Cauca. Esta licenciada en básica con énfasis en ciencias naturales y medio ambiente de la Universidad Peruana de Ciencias e Informática divide su vida entre su profesión como profesora, su familia y su pasión por el *trail running*.

Liliana nació en Buga, y desde los 9 años se desempeñó en diferentes disciplinas deportivas, hasta que finalmente a sus 40 años encontró su verdadera pasión: el *trail running*.

¿QUÉ ES EL TRAIL RUNNING?

Se conoce como *trail running* a la carrera que se realiza en montaña o sendero. Principalmente consiste en correr por caminos secundarios, montañas o cerros, teniendo en cuenta la cantidad de obstáculos que se presentan en este tipo de terrenos naturales.

Los competidores atraviesan ríos, terrenos destapados, trochas e infinidad de variantes que se puedan presentar durante el recorrido. Además, la dificultad de la carrera se mide acorde con el desnivel y la distancia de esta, esta clasificación va de 1 a 5, donde 1 es más leve y 5 un nivel de competencia máximo.

El deporte siempre había estado ligado a la vida de Liliana, pero fue en marzo del año 2018 donde encontró un deporte que le generará competencia. El lugar que le dio ese impulso que necesitaba en el *trail running* fue el Calima, Darién.

La motivación personal hacia esta disciplina tiene que ser máxima, sobre todo por la exigencia física y mental que requieren esta clase de deportes. Además de no discriminar a nadie por la edad, al contrario, les ofrecen a las personas diferentes tipos de categorías para poder competir.

Actualmente, Liliana hace parte del *Team* Maja Hierro del municipio de Guadalajara de Buga. Por su edad participa de las competiciones en la categoría Master B, que comprende las edades entre los 40 y los 49 años.

En esta categoría participó durante todo el año 2018 en un total de 15 carreras en diferentes partes del territorio nacional.

UNA EXPERIENCIA COMPLICADA

La laguna de la Cocha, ubicada en Nariño, es un terreno hostil, ya que tiene una altitud variada, las temperaturas que se manejan son demasiado bajas y una humedad alta. Allí Liliana vivió una de las experiencias más duras desde que práctica el *trail running*.

No solo tuvo que enfrentarse a las dificultades del terreno como tal, sino además a su miedo al agua, a 21 kilómetros de recorrido y más de seis horas de carrera.

UN ENTRENAMIENTO FUERTE

El *trail running* desde su esencia exige que los competidores estén siempre en un nivel máximo en cuanto a sus capacidades físicas y mentales. Por eso a la hora de la preparación precompetitiva la exigencia no puede ser menor. Liliana Pinto entrena todos los días de diferentes maneras: haciendo gimnasio, tramos de montaña y de calle y los fines de semana a este trabajo se le agrega el fortalecimiento en piscina.

Las jornadas son exigentes y les permite a los competidores medir su estado para afrontar las competencias en las que participarán. Como en todo deporte la disciplina y la constancia les permite llegar a lo más alto del podio.

SUEÑOS INTERNACIONALES

El buen deportista se destaca por su responsabilidad frente a la disciplina que practica y por hacer su práctica deportiva con toda la pasión del caso. Es un proceso el cual invita a soñar más allá del territorio nacional. Liliana Pinto no es la excepción; la competencia a nivel Colombia y los frutos que ha dado la llevan a pensar en competencias a nivel continental.

Liliana Pinto ha demostrado ser una competidora por excelencia, disciplinada y con un gran ímpetu hacia el *trail running*. Con total seguridad continúa su

competición en la categoría Master B, superando peldaños en un deporte que en un año le ha dejado muchas alegrías.

Con un promedio de una carrera mensual, con sus entrenamientos nocturnos y de fin de semana, con sus estudiantes con quienes comparte todas las mañanas y la compañía en casa de su hijo y de su mamá, Liliana Pinto Bedoya sigue corriendo y cuando no está corriendo está hablando de carreras o si no está compartiendo memes de carreras; para ella el *trail running* ya es su estilo de vida, un estilo que piensa seguir hasta cuando su cuerpo se lo permita.



Este reportaje fue escrito por **Nicolás Espinosa Estévez**, se publicó en POLIDEPORTES el 23 de febrero de 2019 y cuenta con material multimedia que usted podrá disfrutar escaneando el siguiente código QR.

<https://polideportes.poligran.edu.co/2019/02/23/liliana-pinto-pasion-trail-running/>
