

Convocada al Sudamericano de trail, una atleta sanrafaelina busca apoyo para competir en Bolivia

09/04/2026



N° 2005
MUÑOZ, BRENDA
TIEMPOS EXTRA OFICIALES
TIEMPO: 04:37:08.21
POS. GENERAL: 14
POS. GÉNERO: 4
POS. CATEGORÍA: 4
SAN RAFAEL
42KM - CAMPEONATO NACIONAL
FEMENINO

Brenda Muñoz, atleta sanrafaelina, fue seleccionada para representar a Argentina en el certamen continental y se prepara para viajar en los próximos días. Solicita colaboración para afrontar los costos de entrenamiento y competencia. La atleta atraviesa uno de los momentos más importantes de su carrera deportiva tras haber sido convocada para integrar la selección argentina de trail y montaña. Su participación será en el Campeonato Sudamericano que se disputará en Bolivia, una oportunidad que llegó luego de su destacado desempeño en el último campeonato argentino y que ahora implica un desafío tanto deportivo como económico.

“Ahora el miércoles viajo a Bolivia. El sudamericano es ahora, la próxima semana”, detalló a **Diario San Rafael y FM Vos 94.5**, al tiempo que expresó su entusiasmo por representar al país en una competencia de nivel internacional que se desarrollará en condiciones exigentes de altura. Según explicó, el circuito irá desde los 1400 hasta los 2600 metros sobre el nivel del mar: **“Arrancamos de los 1400 y creo que llegamos como mucho a 2600”**. Muñoz tiene 28 años y lleva más de una década vinculada al atletismo. **“Yo empecé a correr aproximadamente hace 11 años. Yo corría en la pista anteriormente”**, recordó. Sin embargo, en el último tiempo decidió volcarse de lleno al trail running, disciplina que se desarrolla en terrenos de montaña y senderos naturales. **“Hace aproximadamente un año que empecé a correr más abocada a esto de lo que es la montaña”**, explicó.

Entrenamiento y disciplina en San Rafael

El cambio no fue casual. Durante el año pasado vivió en Mendoza, donde comenzó a entrenar con un nuevo equipo. **“Estuve viviendo yo allá un tiempo, el año pasado, y es por eso que empecé allá con ellos y ahora volví a San Rafael”**, comentó. Actualmente continúa bajo la supervisión de su entrenadora, aunque entrena de manera individual en el departamento. **“Entreno sola por acá. Ellos me envían los entrenamientos y salgo por acá, por San Rafael”**, indicó. La preparación es

intensa y demanda una gran dedicación. “Yo entreno casi prácticamente todos los días de la semana. Es muy raro que me toque un día de descanso”, aseguró. Incluso cuando no tiene jornadas libres, realiza actividades de menor impacto: “Si me toca día de descanso, por ahí hago recuperación activa”.



La atleta sanrafaelina entrena a diario y busca apoyo para afrontar los costos de competencia

El balance entre la profesión y el deporte

El trabajo se divide entre distintos tipos de terreno. Aunque el trail es su especialidad, la pista sigue siendo parte fundamental de su rutina. **“Hay veces que sí me toca igual ir a la pista, porque igual necesitás tener cierta velocidad”**, explicó. Sin embargo, reconoció su preferencia: “Prefiero ir al campo y no a la pista”. A la exigencia deportiva se suma la necesidad de compatibilizar su actividad profesional. Muñoz es arquitecta y debe organizar su tiempo entre el trabajo y los entrenamientos. “Soy arquitecta, así que también tengo que, entre el trabajo y el entrenamiento, acomodar los horarios”, señaló. En este sentido, admitió que la preparación para una competencia de este nivel implica un desgaste considerable. “Ahora últimamente el tema de, para estar preparándome para esta competencia, me demanda demasiado tiempo el entrenamiento. Hay veces que tengo que hacer doble turno y demás”, expresó.

La búsqueda de apoyo económico

Además del esfuerzo físico, también aparece el desafío económico. La atleta se encuentra en la búsqueda de sponsors y colaboraciones que le permitan afrontar los costos de preparación y competencia. **“Más que nada, por ahí, lo que a mí más me ayudaría es el tema de la suplementación”**, explicó. En ese sentido, remarcó la importancia de productos específicos para el rendimiento deportivo. “El tema de geles energéticos, o las bebidas isotónicas, eso es lo que por ahí más me ayuda”.

El gasto no es menor, ya que forma parte de la rutina diaria de entrenamiento. “Mis entrenamientos en sí son mínimo de 2 horas, y en esas 2 horas tengo que consumir”, detalló. A su vez, subrayó el rol clave de la nutrición: “Marca la diferencia también en mantener una buena alimentación durante el entrenamiento”.

Próximos objetivos en el calendario

De cara al futuro, Muñoz también tiene otros objetivos en carpeta. Antes de su convocatoria al seleccionado, evaluaba participar en una competencia en San Luis. “Antes del sudamericano tenía en vista ir a competir el kilómetro vertical en Merlo”, comentó. Esta disciplina implica un desafío particular: “El kilómetro vertical consiste en correr más o menos 5 kilómetros y en esos 5 kilómetros subís 1000 metros”. Además, proyecta competir en una de las pruebas más importantes del calendario nacional hacia fin de año. “Me gustaría mucho ir a Bariloche, UTMB, en noviembre”, adelantó.

Mientras tanto, la prioridad está puesta en el compromiso internacional que afrontará en los próximos días. Para quienes deseen colaborar, la atleta dejó abiertos sus canales de contacto y agradeció el acompañamiento recibido.