

Cross Running

¿Sabías la diferencia entre el cross running y el trail running? [Conoce](#) este tipo de running campo a través y empieza con las carreras de cross como entrenamiento habitual.

El **Cross Running** es un tipo de running que consiste en **salir a correr campo a través**. Las **carreras de cross** se basan, principalmente, en **recorrer distancias en circuitos naturales** no-urbanos (montañas, senderos, colinas, etc.), siendo la variedad y la **dificultad del terreno** uno de los grandes atractivos de este deporte.

Qué es el cross running

El **cross running** es una modalidad que se incluye en el **método de entrenamiento cruzado o cross training**, el cual engloba multitud de disciplinas deportivas por las que nos podemos decantar. Las actividades más frecuentes en el entrenamiento cruzado son, además del cross running, la natación, el ciclismo, la elíptica y el Aquarunning o correr en el agua.

Las **carreras de cross** tienen lugar en zonas abiertas o boscosas, con obstáculos naturales y climáticos que ayuden a diseñar un trayecto interesante. Por lo general, se disputan en un circuito relativamente corto (de entre uno y tres kilómetros aproximadamente), al que los participantes dan varias vueltas.

Beneficios del cross running

Las **ventajas de salir a correr** son múltiples. Entre tantas, correr nos ayuda a mejorar aspectos tan específicos como la **resistencia**, la fuerza, la agilidad y la velocidad.

Practicar cross running también permite **mantener la musculatura en un perfecto estado** además de ser una clara garantía para evitar lesiones. A continuación, te explicamos cuáles son los **beneficios del cross running**:

- Mejora la **potencia de los grupos musculares** por la presencia de obstáculos naturales (desniveles, rocas, cuevas, tierra húmeda, etc.).
- **Reduce el riesgo de lesiones** gracias al refuerzo muscular y al descenso del impacto.
- Resulta una actividad muy entretenida por la **variedad del terreno** y los lugares para practicarlo.
- Mantiene la motivación y reduce la monotonía de las mismas rutinas de entrenamiento gracias a la variedad de movimientos.

Diferencia del cross running con el trail running

La principal **diferencia entre el cross running y el trail running** se encuentra en el atuendo de los corredores. En general, los **corredores de cross running** llevan lo imprescindible: pantalón corto, camiseta de aros o manga corta, zapatillas con tacos o clavos y cronómetro o GPS. Por el contrario, los **corredores de trail running** van mejor equipados: chubasquero, cronómetro o GPS, luces frontales, protector solar y, el elemento esencial, las zapatillas de Trail running.