



Llega el verano... a correr bajo la luz de la luna

Las ventajas de correr de noche

Por [Xavier Ensenyat @xavierensenyat](#) 03-07-2015

El running se asocia normalmente a la luz del día, a los madrugones, a un buen desayuno... Pero la tendencia cambia sobre todo en esta época del año. **Correr por la noche** puede ser la mejor manera de cerrar un día duro en la oficina. Incluso se ha convertido en una seria alternativa a las juergas de toda la vida. **Un acto social divertido, sano y que no provoca resacas al día siguiente.** Si tienes dudas y no lo ves claro (prefieres la iluminación del astro rey), he aquí una larga lista de ventajas que supone correr bajo la luz de la luna:

- Correr tras una larga jornada laboral **favorece la liberación de tensiones** acumuladas
 - Las **calles están más tranquilas**, no es necesario sortear peatones
 - Las **temperaturas son más agradables** y se evitan las horas más calurosas, especialmente en verano
 - Es una buena manera de **hacer balance del día** y de cerrar la jornada
 - Es un buen momento para **conciliar el deporte con la vida laboral** (la jornada ha terminado) **y familiar** (si tienes niños pequeños, seguramente ya estarán durmiendo)
 - Hay **menos distracciones** que a pleno sol y la concentración es mayor
 - El cuerpo está **más preparado** para una intensa actividad física porque ha realizado diversas comidas durante el día, con sus respectivas digestiones
 - Estudios recientes sobre **ritmos biológicos** aseguran que las funciones pulmonares, de alerta y movilidad alcanzan su punto álgido pico por la noche
- Hemos hablado simplemente de salir a correr, pero ¿también es aplicable esta nocturnidad a las carreras populares? Por supuesto. Las competiciones en horario de noche se multiplican y tienen su punto álgido en verano, cuando el clima invita a evitar los rayos solares. Sin embargo, el calendario atlético está nutrido de competiciones bajo el cielo estrellado durante todo el año, no solo

en verano. La carrera nocturna del Guadalquivir, 15 km carrera nocturna Valencia, ultra trail Hiru Haundiak, Cursa del Port de Barcelona, la Carrera Urbana Internacional Noche de San Antón (Jaén), Bilbao Night Marathon, Carrera Nocturna Alcalde de Águilas o Barcelona Midnight Trail son sólo algunos ejemplos. Y la tendencia va en aumento. Significativo es el caso de la Cursa de Bombers en la Ciudad Condal, que aparcó su horario matutino tradicional para dar el pistoletazo de salida a las 21.00 horas. ¡Bienvenidos al ritmo de la noche!