

Trail running

Conoce qué es el trail running, una técnica específica de running para correr por la montaña. Este tipo de running es perfecto si buscas alta intensidad deportiva.

El **Trail running** es una actividad deportiva que implica **correr por la montaña** o por senderos. La variedad del terreno, el desnivel de recorrido y la distancia son los grandes atractivos del **running de montaña**, el cual permite al mismo tiempo realizar un entrenamiento de running muy completo para todos los grupos musculares.

Las **carreras de montaña** demandan una preparación diferente a la de otros tipos de running, como el **running de pista** o al running de calle. En este caso, la **actividad de los músculos** varía en función de la **geografía del terreno**: senderos mojados, caminos desconocidos, desniveles o suelos resbaladizos pueden convertir la marcha en un auténtico dolor de cabeza para quien practica este deporte.

Si deseas **practicar running de montaña**, debes saber que es importante extremar las **medidas de precaución** para evitar lesiones. Es aconsejable realizar **Trail running** bajo la **supervisión de un profesional**, al menos durante las primeras veces que se practica, y hacer ejercicios de calentamiento y estiramientos antes y después de la actividad, respectivamente.

Entrenamiento de trail running

Para **practicar Trail running**, es necesario un entrenamiento previo muy diferente al que se realiza para el running diario de calle. La variedad y la irregularidad del terreno modifican la actividad de los músculos, los cuales se ponen en marcha de manera protagonista, mientras que en la calle actúan de forma antagonista.

El **entrenamiento de Trail running** también implica aprender a dosificar y controlar la energía, es decir, no correremos al mismo ritmo o con la misma intensidad y frecuencia cardíaca en un ascenso pronunciado que al cruzar un río con el agua a la altura de las rodillas.

Si quieres iniciarte en el **running de montaña**, es importante que contactes previamente con un profesional para saber qué entrenamiento específico debes seguir.

Equipamiento para trail running

Si quieres **correr por la montaña**, debes contar con unos zapatos especialmente diseñados para este deporte. Las **zapatillas de Trail running** cuentan con mejores suelas que las zapatillas comunes y ayudan a proteger los pies de las posibles heridas o golpes que pueda causar la inestabilidad del terreno. Algunos **corredores de trail running** también adjuntan ligeros crampones en la parte inferior de sus zapatillas para favorecer la tracción en superficies con nieve o hielo.

El **equipamiento de Trail running** también varía en función de las **condiciones meteorológicas** y del recorrido. Te recomendamos que consultes el tiempo antes de salir a correr. Asegúrate de llevar contigo botellas de agua, protector solar, gafas de sol, spray anti-insectos, linternas frontales (para recorridos de noche o de escasa visibilidad), impermeable, etc.