

Cinco lugares donde hacer «running» en Madrid

Entre la maraña de coches y el caos de la gran urbe, la capital también brinda rincones frescos y adaptados para hacer deporte

S.L. - @ABC_MadridMadrid - 10/12/2015

El Retiro



El mítico «pulmón verde» de Madrid, al que se puede acceder en transporte público (Metro Retiro, Línea 2), tiene un perímetro de 4,5 kilómetros y multitud de rutas interiores donde poder correr tanto sobre asfalto como sobre tierra. Este símbolo de Madrid creado en el siglo XVII por el Conde Duque de Olivares es una opción urbana y agradable de disfrutar de la capital. El Estanque Grande del Retiro, el Palacio de Cristal y la fuente del Ángel Caído son algunas de las vistas más espectaculares de las que se puede disfrutar durante la marcha. Su horario de mayo a octubre es de 6.00 a 24.00 horas; y de noviembre a abril, de 6.00 a 22.00 horas.

Parque Juan Carlos I



Al noroeste de la ciudad, en el entorno de Campo de las Naciones, se encuentra el mayor parque urbanizado de la capital. El Parque Juan Carlos I tiene un anillo de 3 kilómetros con alguna pendiente e infinidad de caminos transversales para variar el circuito. Todo el recorrido está adornado con 19 esculturas y repleto de sombras donde hacer un respiro. La cima de la colina que preside el parque es el lugar idóneo para hacer series. A esta zona se puede acceder en vehículo y dispone de un amplio aparcamiento. Abre todos los días desde las 7 de la mañana hasta las 12 de la noche en invierno y hasta las 3 de la madrugada en verano.

Madrid Río



La ribera del Manzanares, cerca de la playa del parque de Arganzuela.

Donde antes circulaban miles de coches, hoy se levanta un parque de 9 kilómetros entre ambos márgenes del río. Desde el puente de Segovia hasta Legazpi los corredores, patinadores y ciclistas disponen de 4,5 kilómetros llanos con agradable vistas al Manzanares, fuentes para beber agua y puntos kilométricos cada 50 metros.

La Dehesa de la Villa



Junto a Ciudad Universitaria –Metro Francos Rodríguez y Valdezarza– se ubica el único bosque de Madrid: la Dehesa de la Villa. Una arboleda de pinos, acacias y almendros dan sobra a la gran variedad de rutas que pueden recorrer los amantes de la montaña. Los descensos combinan con las subidas de diferente dificultad. La más larga arranca en Avenida Complutense –en el carril bici– hasta Francos Rodríguez.

Parque lineal del Manzanares



Hay que recorrer 7 kilómetros para llegar a la cima del Parque Lineal del Manzanares.

Entre los límites de la ciudad y la desembocadura del Manzanares en el Jarama se ubica el Parque Lineal que lleva el nombre del río. Hasta 7 kilómetros hay que recorrer –14 si se incluye la vuelta– para llegar a la cima, donde vigila desde lo alto la Dama del Manzanares. La mayor parte del recorrido dispone de dos carriles diferentes, y dos más asfaltados para los ciclistas. Por este enclave se disputan en enero el Trofeo Paris y parte de la Media Maratón de Villaverde en diciembre.