



Por: [Marta Dominguez](#) enero 26, 2015

5 ciudades españolas para visitar corriendo

Cada vez son más aquellos que se suman al running, no sólo por su impacto positivo en la salud y forma física, sino también por sus beneficios para paliar trastornos depresivos, de ansiedad y estrés tan comunes en las agitadas rutinas actuales. La popularidad del running (o jogging o footing) no sólo reside en los numerosos beneficios como los que antes mencionábamos, sino también en el hecho de que para ponerte en marcha únicamente necesitas ganas, unas mallas y unas zapatillas adecuadas, lo que convierte esta actividad en algo sencillo de practicar en cualquier parte. Es por eso que os traemos esta selección de las 5 ciudades running españolas, donde podrás disfrutar de una escapada con tus amigos, familia, pareja, etc. sin dejar de lado tu actividad física favorita.

Como buenos amantes del running (aunque también principiantes) sabemos que el no conocer bien una zona o no saber por donde correr puede echarnos atrás y por eso hemos contado con la ayuda de Àlex Calabuig, director de [Runner's World España](#) para escoger estas rutas no solo por su atractivo turístico sino también por su idoneidad para el running.

Haz un hueco en tu maleta para las zapatillas, ¡y a disfrutar de tus vacaciones sin perder el ritmo!

Barcelona



Flickr: [Oh-Barcelona.com](https://www.flickr.com/photos/Oh-Barcelona.com/)

Si dispones de pocos días y no quieres alejarte del centro de la ciudad, puedes aprovechar tu tirada para recorrer los 10 km que van desde el Hotel W, también conocido como Hotel Vela, al Parc del Fòrum. Este tramo es de dificultad media y completamente asfaltado, sin embargo la proximidad al mar, la brisa marina, la presencia de fuentes a lo largo del recorrido y las vistas lo hacen muy agradable.

Aunque si no te importa desplazarte en coche te recomendamos sin duda acercarte hasta la Carretera de les Aigües. La pista de 9 km sin asfaltar se encuentra en plena montaña y ofrece unas espectaculares vistas de [Barcelona](#). Si te gusta correr por zonas verdes alejadas del bullicio de la ciudad pero te sientes más seguro encontrándote a otros runners, ciclistas o viandantes por el camino, ésta es definitivamente tu ruta.

Vitoria-Gasteiz

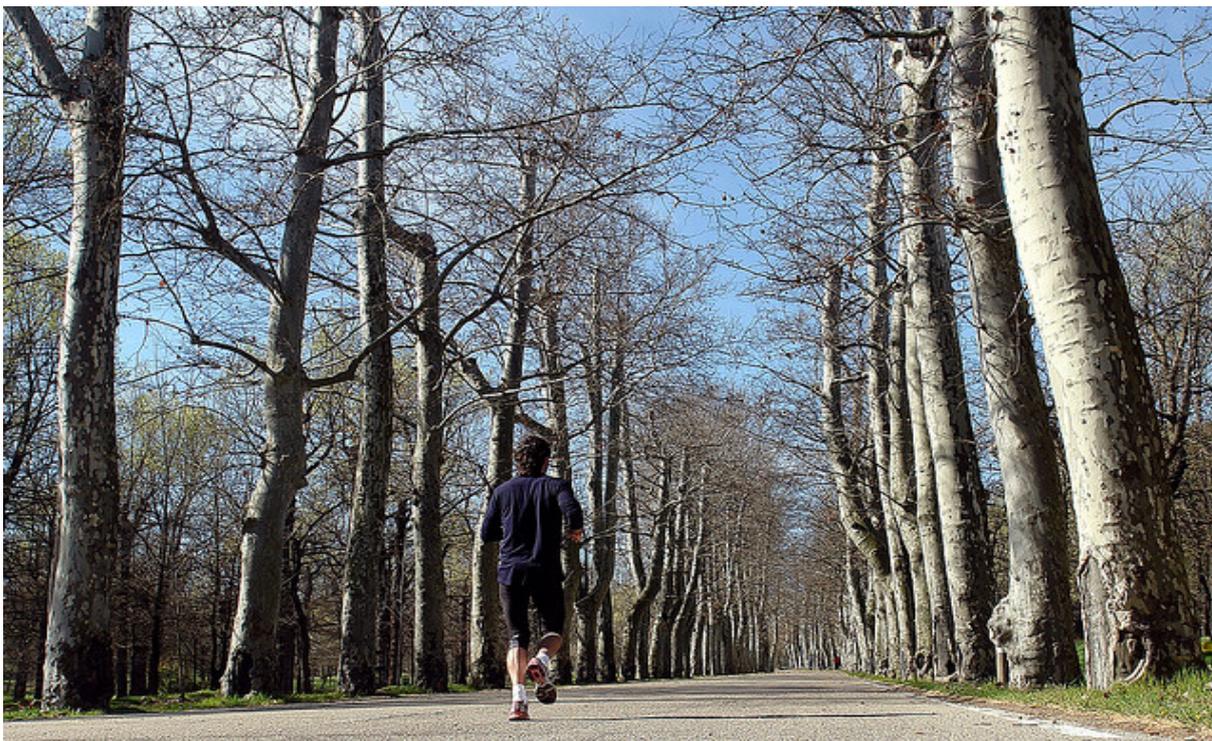


Wikimedia Commons: [Asier Sarasua Garmendia](#)

En esta lista no podía faltar Vitoria, nombrada Capital Verde Europea en 2012. Cuenta con 10.000 m² de parques y zonas verdes, que corresponden a 42m² de espacios verdes por habitante. La ciudad está rodeada por el Anillo Verde de Vitoria, que incluye también caminos y pistas para iniciarse en carreras de montaña. En pocas ciudades se hace tan fácil acceder a la naturaleza desde el centro de la ciudad, e incluso en tiradas largas se pueden combinar tramos de ciudad con tramos verdes. Hazte con un mapa de la ciudad si quieres planear tu ruta, o sino improvisa, no tiene pérdida.

Y ya que estamos en **Vitoria**, no puede faltar una visita a RunningFiz, tienda dedicada a todos aquellos aficionados a correr y caminar, fundada por el propio Martín Fiz, campeón mundial de maratón. RunningFiz cuenta con un grupo de expertos en deporte, salud, nutrición y planificación de entrenamientos. Qué mejor momento para realizar un análisis dinámico de la pisada si nunca has hecho uno.

Madrid



Flickr: [Gordon Dionne](#)

Madrid es un destino que atrae a miles de turistas por sus museos, arquitectura, tiendas y la variada oferta cultural que ofrece. Es por eso mismo que consideramos a la capital como una de las mejores ciudades para hacer un break en tu ajetreado itinerario turístico y calzarte las zapatillas de correr. La Casa de Campo, un antiguo coto de caza que se convirtió en parque público en 1930, está situada muy cerca del centro por lo que podrías acceder caminando (¡o calentando!) dependiendo de donde se encuentre tu alojamiento. El extremo oeste de la Cuesta de San Vicente, al lado de los Jardines de Sabatini, podría ser un buen punto de partida para empezar a calentar antes de comenzar tu ruta por las pistas sin asfaltar. Aunque si por el contrario prefieres acercarte en metro, puedes bajarte en Lago en la Línea 10 y saldrás directamente a la esquina suroeste del parque justo donde, como bien podrás imaginar, se encuentra el lago.

Otra zona muy interesante para salir a correr es Madrid-Río, un paseo que recorre la ribera del Manzanares desde 2011 y donde se reúnen muchos runners. Es una zona habilitada para transeúntes que se extiende desde el Puente de los Franceses hasta el Parque Lineal. Si buscas una ruta para una tirada larga, podrías incluso empezar en la Casa de Campo y bajar hasta la ribera.

Sevilla



Flickr: Elliott Brown

En **Sevilla** tenemos un recorrido más sencillo, enfocado a tiradas cortas o a principiantes, **el Parque de María Luisa**. Se trata de una ruta circular de 2,2 km que mezcla senderos de tierra y asfalto, sin desniveles. Los jardines, numerosas fuentes y vegetación hacen de este parque un lugar ideal para correr, ya que también se pueden alternar y combinar diferentes caminos

El Parque de María Luisa se encuentra dentro del casco urbano y el acceso es muy sencillo, sin embargo para aquellos que busquen un reto mayor recomendamos salir a correr por la Ribera del Guadalquivir que cuenta con un carril adecuado para corredores, de alrededor de 11 km. Comenzar la ruta en el parque y dirigirse hacia la ribera en dirección norte también puede ser una muy buena opción para empezar calentando, subir la intensidad y volver a terminar en el parque.

Santander



Wikimedia Commons: [Year of the dragon](#)

Y por último os proponemos el Parque de la Península de La Magdalena en [Santander](#), también muy accesible desde el centro de la ciudad. De nuevo existe la posibilidad de extender la ruta desde el parque hasta el Faro de Cabo Mayor con unas estupendas vistas a la Bahía, para llegar a recorrer unos 7 km. Muchos runners entrenan en la zona de la Península de la Magdalena sin embargo no es una ruta excesivamente concurrida.

Sin duda, la panorámica de la bahía y la vista de los acantilados que ofrece esa ruta es algo que no te puedes perder y quizá probablemente vuelvas a la zona durante tu estancia para visitar el Palacio de la Magdalena por dentro, el Parque Marino (un pequeño zoo con pingüinos, focas...), o el Museo del Mar.

La imagen que ilustra el post es de [Son of Groucho](#), de Flickr.