

# ¿Correr en asfalto o correr en el campo?

Publicado por [Running de Ciudad](#) el Dic 10, 2015



Ninguna de las dos opciones es mejor que la otra. Cada una tiene sus beneficios y sus inconvenientes.

Está claro que para un porcentaje más elevado de población runner correr por asfalto nos resulta más accesible pero no por ello es lo que más nos convenga. Por un lado estamos rodeados de calles y avenidas muy cercanas a nuestras casas o lugares de trabajo. Por otro, llegar a una zona de tierra como parques o zonas verdes requiere invertir un poco más de tiempo, pero desde “Runners de ciudad” pensamos que combinar los dos puede ser una buena fórmula.

Contrariamente a lo que se cree en las zonas irregulares las articulaciones como tobillos, rodillas, caderas pueden no sufrir tanto si somos capaces de adaptar nuestro ritmo al terreno que estamos pisando en ese momento. Al ser menos monótono, cosa que pasa en el asfalto, las articulaciones trabajan en diferentes ángulos lo que hace que sientas menos molestias que cuando se entrena en un solo terreno con la misma dureza e inclinación. Además terrenos como la tierra en sus diferentes texturas o la hierba amortiguan mejor el peso de los corredores. Esto tiene una doble visión ya que al cambiar tanto tiene el riesgo de posibles lesiones o caídas.

Por esto animamos a los runners que están acostumbrados a entrenar y competir en la ciudad se aventuren en la medida de sus posibilidades y tiempo a correr por la montaña. Es verdad que puede ser más agotador y que no todos vivimos cerca de un paraje natural que nos ofrezca desniveles dignos, pero simplemente variar los paisajes, el sonido y el aire son motivaciones que nos ayudarán en nuestro entrenamiento, y quién sabe si no puede despertar en nosotros el gusanillo por las carreras de montaña.

Por último no debemos olvidar que lo más importante es correr, donde o como son solo factores que nos ayudan en nuestro rendimiento, protección de lesiones y motivación.