

10 trucos para correr cuando hace frío

Te damos una decena de consejos para que entres en calor mientras acumulas zancadas.



26/11/2012 - runners.es

Correr con las condiciones meteorológicas adversas puede ser muy desagradable. Pero lo cierto es que cada vez más corredores disfrutan de la lluvia y del frío en invierno. Porque gracias a la ropa deportiva y a las zapatillas adecuadas, ahora lo tenemos mucho más fácil.

En definitiva, no caigas en la tentación de quedarte sentado en el sofá durante este invierno. Con estos diez consejos, pretendemos que no te pares. ¡Corre!

MOTÍVATE

Queda con alguien para correr. Si te están esperando, no te podrás echar atrás. Los **grupos de entrenamiento** o las tiradas largas entre un par de amigos son tónica habitual entre los perezosos y cuando llega el frío. Hay carreras, como el **Medio Maratón de la Hipotermia**, en Edmonton, que atrae a más de 3.500 corredores en el frío invierno canadiense, con temperaturas de hasta **40 bajo cero**. Tampoco se trata de llegar al límite. Si corres solo, puedes auto-convencerte de que puedes volver a los cinco minutos si hace muchísimo frío, aunque una vez fuera es muy difícil que lo hagas. Y benefíciate del paisaje: hay a quien le encanta salir a correr bajo una fina capa de lluvia o justo después de una nevada.

PIES CALIENTES

Si quieres mantener los pies calientes y secos, asegúrate de que son **suficientemente impermeables**. Mucho mejor si son de Gore-Tex. Los calcetines son también importantes, deben **expulsar el sudor** y mantenerte caliente. Hay buenos modelos para el frío invierno.

CAPAS Y CAPAS

El objetivo es permanecer caliente sin sudar, para evitar pillar un resfriado. El “consejo de la abuela” nos dice que deberíamos salir a correr vestidos **como si el termómetro marcara 10°C más**. La sensación inicial: ligeramente fresco. Utiliza prendas de material técnico, que expulsan el sudor, con cremalleras en brazos y cuello **para ventilar** a medida que te calientas. Cada corredor es único, pero puede que este cuadro te sirva para saber qué llevar (por descontado, suponemos que llevas gorro y guantes).

HAZTE NOTAR

Lo más probable es que corras en penumbra, ya que en invierno los días son más cortos, así que tienes que asegurarte de ser visto. ¿Cómo? Con **ropa fluorescente, reflectante**, y, si es necesario, incluso con una **lamparita LED** en tu espalda (aunque al principio pueda darte vergüenza, es muy seguro). Y, si quieres ver, prueba un frontal para tus carreras nocturnas, verás la diferencia.

CALIENTA DE PUERTAS ADENTRO

Antes de salir, **muévete un poco en casa** para activar la circulación sin llegar a sudar. Sube y baja las escaleras, haz algo de comba, o algún ejercicio de gimnasia. Hacer la cama y un poco de limpieza te servirá. Y, si quedas con alguien, no te quedes parado a la intemperie mientras llega. Espera en el coche hasta que estéis todos, si no te quedarás frío.

AMIGO DEL VIENTO

Comienza con el viento en contra y acaba con él de cola, para que no te detenga cuando ya has entrado en calor. Si el viento va muy racheado, **puedes hacer tandas de 10 minutos**, 5 en contra y 5 de cola. Si el día está siendo huracanado y vives en una gran ciudad puedes aprovecharte de los altos edificios, que cortarán su efecto. Y, cuidado, el **viento frío** puede causar estragos en tu piel. **Cúbrete las manos** y aplícate una buena crema protectora en la cara.

OLVÍDATE DE IR RÁPIDO

En invierno, se trata **más de fondo** que de velocidad. Puedes incluso tratar de buscar alguna **zona elevada** donde el aire esté un poco más caliente. Si no tienes tiempo para correr a mediodía, con **temperaturas algo más suaves**, puedes partir el entrenamiento en dos y hacer media hora tranquila por la mañana y media hora tranquila de noche si hace mucho frío, así reducirás las posibilidades de congelarte.

CÁMBIATE DESPUÉS

Tu temperatura corporal empieza a disminuir en el mismo momento en que paras. Para evitar un resfriado, **cámbiate de ropa** (de pies a cabeza) lo antes posible. Las chicas deben cambiarse el sujetador deportivo húmedo rápidamente. Para el pelo húmedo, **un gorro seco**. Y bebe algo reconfortante, como **un té caliente** o un chocolate (si te lo has merecido). Si no hay una cafetería cercana, llévate un termo para después.

QUE LLUEVA, QUE LLUEVA...

No pongas pegas si llueve. Piensa que hay lugares con 200 días de lluvia al año y sal a correr, eso sí, preparado. Lleva un par de zapatillas de repuesto, un chándal, una toalla de playa y **un chubasquero en el coche** por si acaso. Hay quien cubre los pies (con los calcetines puestos) con plásticos antes de calzarse las zapatillas. Para secar las zapatillas mojadas cuando estés en casa, nada mejor que **quitarles la plantilla y rellenarlas de bolas de papel de periódico**, que quitarán la humedad.

EMIGRA A LUGARES CÁLIDOS

No es casualidad que en invierno se prodiguen carreras en lugares del litoral, del sur del país o incluso **en las Islas Canarias**. A todo el mundo le gusta refugiarse en un lugar más cálido en el que, por otra parte, **conseguir una buena marca**. El Maratón de Gran Canaria y las medias de Santa Pola, Torrevieja y Torremolinos se celebran en Enero y Febrero.