



Llámalo running, llámalo correr, llámalo como quieras, pero CORRE

CONSEJOS PARA CORREDORES VIAJEROS

Texto:

PATRICIA PUENTES (@PATRICIAPUENTES)

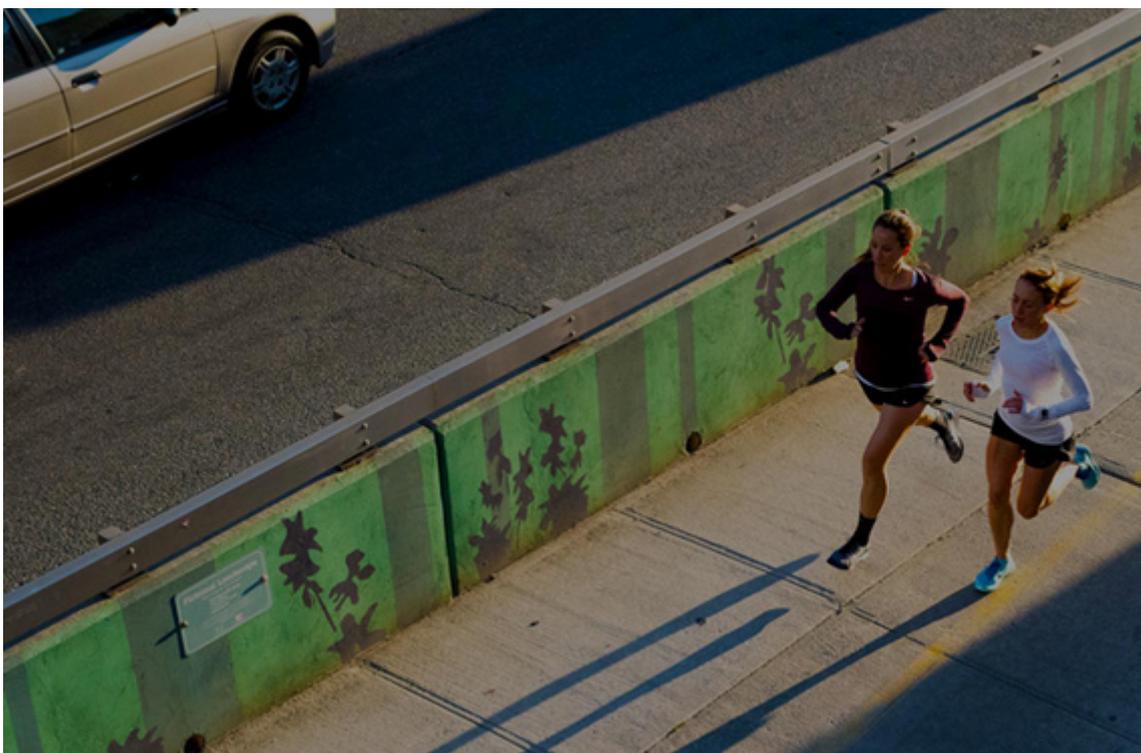
¿Eres un 'runner' consagrado? ¿Si estás más de una semana sin ponerte las zapatillas de deporte y salir a correr te entra la desesperación? No estás solo y entendemos que quieras correr en todas partes. También cuando estás de vacaciones. Te damos algunos consejos prácticos para que tu próxima aventura viajera sea todavía más completa y no falten en ella unas cuantas carreras...

Publicado el 24.05.2016

No hace falta haber hecho ninguna maratón, ni ser capaz de correr a menos de cinco minutos por kilómetro para que te haya entrado ya el gusanillo de correr. Si te gusta calzarte las zapatillas al menos un par o tres de veces a la semana y corres al menos **cinco o seis kilómetros** cada vez que lo haces, te aconsejamos que no dejes de hacerlo durante tu próximo viaje. **Correr es otra forma más de disfrutar de un destino de un modo muy auténtico** y así luego no te costará tanto volver a coger el buen ritmo. Estos son nuestros consejos para hacerlo como un verdadero profesional viajero corredor.

- Sea donde sea que vayas, mete siempre **las zapatillas de deporte y el resto de tu equipo para correr en la maleta**. Si al final no queda tiempo para salir a correr no te estreses, pero sienta muy bien lo de poner el despertador un poco más temprano un día para echarse a las calles por la mañana y **observar la ciudad mientras la recorres a buen ritmo**. Si eres de los que prefiere lo de ir a media tarde, no olvides la siempre aconsejable protección solar. Y si eres de los nocturnos, vete con ropa llamativa. Y en cualquier situación coge siempre algún tipo de **documentación**.

- Si todavía no tienes cuenta en alguna red social para deportistas como **Strava, Runkeeper** o **Map my Run**, abre una. Es una buena manera de ver tus progresos y picarte competitivamente con tus amigos. Pero además si corres con tu **teléfono móvil o alguna pulsera de actividad con GPS** podrás ver en tu perfil el recorrido que has realizado en la ciudad donde te encuentres. Y hay que reconocer que es adictivo lo de ir acumulando trayectos de carreras en ciudades diferentes.



No salgas de casa sin tu App runner: registra y mapea tu recorrido

- **Mantente alejado del gimnasio del hotel**. Toda esa gente que dice que no le gusta correr seguramente se ha limitado a hacerlo en una cinta. **Aplicaciones como Strava** de hecho te permiten ver **cuáles son los trayectos preferidos de sus usuarios en una zona determinada**. Eso te dejará escoger una ruta con proximidad a tu hotel, por ejemplo.

- Aunque, si puedes, maximiza las vistas para tu carrera. Si estás en **Boston** vete a correr por **Cambridge** persiguiendo el río Charles y con vistas al *skyline*, en **Los Ángeles** vete hasta Santa Monica para correr junto al Pacífico, en **Nueva York** sube hasta la High Line, en **Barcelona** baja hasta la Barceloneta y en **París** opta por los *quais* del Sena. Nada como un poco de paisaje pintoresco, preferiblemente salpicado por un poco de agua, para incrementar tus energías y las ganas de seguir corriendo.

- **No te obsesiones con el ritmo.** Al fin y al cabo estás de viaje y se trata de que te relajes un poco. Además el desconocimiento del terreno siempre puede complicar las cosas y hacer que vayas más lento. O simplemente puede ser que te apetezca ir a un ritmo más calmado para disfrutar de las vistas. Sea como sea, **tómalo con calma e imprégnete bien de todo lo que te rodea.**



High Line te está pidiendo una carrera

- **Nunca subestimes tu capacidad para perderte.** Sobre todo en una ciudad extraña. Antes de salir, usa Google Maps (de esta manera puedes **sacarle todo el partido** y, además, **¡SIN CONEXIÓN!**) para diseñar tu ruta en función de la distancia que quieras hacer y, no dudes en parar si es necesario, para comprobar el mapa en tu teléfono inteligente. Aunque perderse siempre es también una buena idea, claro.

- Recuerda cuáles son los dos peores enemigos de los *runners*: **coches y dueños de perros despistados.** Lo de los coches es bastante evidente y en centros de grandes ciudades **no corras con la música a todo volumen** para estar lo más alerta posible a aquello que te rodea. Y cede ante conductores maleducados o que no quieren enterarse. Aunque en ciudades famosas por su cultura *runner*, los conductores pueden llegar a sorprender por su capacidad de ceder el paso. Los dueños de perros despistados y más pendientes del teléfono que de su mascota son un peligro que no hay que subestimar. O acabarás con algún animal de cuatro patas subiéndosete encima o persiguiéndote.

- **Aliña esa lista de Spotify** que tienes para correr y que está cargada de música electrónica, Lorde y Ellie Goulding con algún tema del sitio que estés visitando. La propia plataforma tiene su propio portal, **Spotify Running**, que se adapta a tu ritmo y preferencias musicales.



Run, baby, run

- Piensa que viajar para participar en alguna carrera competitiva es siempre una gran opción y te permitirá sentirte como un autóctono más. Pero no te obsesiones con intentar clasificarte para maratones imposibles como las de Boston o Nueva York. Aún estás a tiempo de **apuntarte a la media de San Francisco este verano**. No se da a menudo que se pueda correr por la ciudad y **atravesar el Golden Gate con una parte de la circulación cerrada al tráfico**. Además luego queda muy bien lo de salir a correr por tu localidad con la camiseta de la media maratón guiri en la que hayas participado.

- Recuerda que lo de correr une mucho. Seguro que recibes miradas de aprobación de algún *runner* de la zona que se cree que eres un vecino más. **Y no hay nada más satisfactorio como que te confundan con un autóctono cuando estás de viaje.**