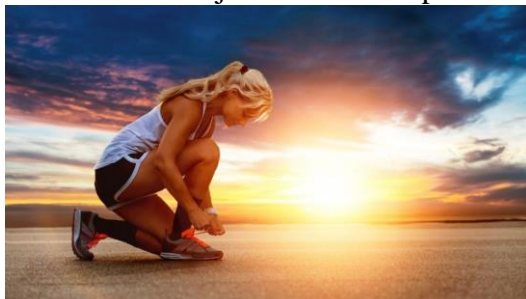


# ¿Cuándo debo jubilar mis zapatillas de correr?

Te contamos cuántos kilómetros puedes realizar con tu calzado deportivo y te ofrecemos la mejor herramienta para controlarlo.



08/09/2016 - Pablo Vázquez

Los **especialistas en material de Runner's World**, después de realizar centenares de pruebas en laboratorio, testando cada uno de los modelos que llega a nuestras manos, y, además, en el lugar que más nos gusta, en las calles, determinan que **la durabilidad máxima de las zapatillas se encuentra entre los 800 y los 1.000 kilómetros**. Unas cifras que se reducen bastante, en zapatillas de competición, en las que la capa de material amortiguador es inferior a la de zapatillas de entrenamiento. ¿Es una regla firme y escrita? Sencillamente, no. Existen modelos que ofrecen, por sus componentes y fabricación, unas mejores prestaciones en cuanto a durabilidad.

También **influye el peso del corredor**, como es lógico, puesto que la fuerza que ejerces sobre ellas con cada una de tus zancadas es mayor o menor en función de tu masa corporal. Otro de los aspectos importantes a tener en cuenta para seguir esta 'media' es **la superficie habitual sobre la que entrenes**, siendo mayor la erosión de la suela en terrenos con piedras que en el tartán, por ejemplo.

**El calzado deportivo pierde elasticidad, estabilidad y amortiguación** con el paso del tiempo, por lo que no podremos mantener en nuestro armario esas míticas zapatillas que tanto adoramos de por vida, al menos si quieres salir a correr con ellas y que rindan al 100%, sin desencadenar conflictos indeseados que puedan derivar en una desagradable lesión.

No somos cuenta kilómetros, y sabemos que es complicado, a veces, controlar la cantidad de miles que han realizado nuestras compañeras de fatigas. Sobre todo para aquellos que utilizan más de un par en sus entrenamientos, según lo que 'toque' cada día. Lo que sí tenemos claro es que **muchos de vosotros empleáis aplicaciones móviles para registrar vuestras carreras**, picaros con los 'colegas' y motivaros con los resultados, como [Runtastic](#), una de las app más famosas de las que se encuentran en el mercado. Pues bien, ellos pueden ser tu solución, tu cuenta kilómetros, **los controladores del kilometraje de tus zapatillas** y los encargados de avisarte cuando se le empiece a apagar su vida útil. Y es que la popular aplicación móvil ha lanzado una **novedosa función, 'Mis Zapatillas'**, con la que te ofrece una experiencia única para sacar el máximo partido a tu calzado de correr, pero sin pasarte de vueltas.