

Los mejores clubs de running de Madrid: Apúntate para correr acompañado

No permitas que la soledad se apodere de tus entrenamientos de running y consulta los mejores grupos para correr por Madrid.



Beatriz Casaban | 30 julio, 2015

Salir a correr acompañado por la soledad convierte este deporte en aburrido, pesado e interminable para algunos, sobre todo para los recién iniciados en el *running*. Muchos de ellos empiezan con una motivación excitante que va decayendo progresivamente hasta que un día sustituyen la fijada hora de *running* por un simple recado o compromiso. Al día siguiente se te vuelve a “olvidar” salir a correr esas pocas vueltas alrededor de la manzana de tu casa hasta que las abandonas por completo.

Una de las razones por las cuales se pierde la continuidad a este deporte es por la **falta de motivación, perseverancia y fuerza de voluntad** incipiente durante las primeras experiencias. Nunca llegas a sentir adicción por correr sino todo lo contrario, se convierte en una enorme carga para tu tiempo libre. Sientes que algo va mal y que falta algo en ti para seguir avanzando. La música quizás te ayude a sobrellevar los 5 km de distancia pero aún así te ves tentado a retirarte sin previo aviso.

Como dice el refrán, “mejor solo que mal acompañado”. Pero en las etapas que conlleva **la práctica del *running*, la compañía se hace imprescindible**. Aquí ya no buscas hacer amistades, sino sentir esa motivación y valor para continuar con aquello que anteriormente se te quedó por el camino. ¿Por qué no plantearse la **idea de unirse a un club de *running*** de tu ciudad? A partir de ahora te atarás las zapatillas con más ilusión y energía que nunca.

Si te apuntas a un club de running te atarás las zapatillas con más ilusión y motivación

Clubs de running en Madrid

No dudes en rodearte de gente como tú, del mismo nivel y dispuesta a liberar la energía corriendo por las mejores zonas de la ciudad. Quien sabe si el *hobbie* se acaba convirtiendo en una cita fija en próximas maratones. **Dale una oportunidad al *running* y atiende al siguiente listado de clubs de running** que podrás encontrar en **Madrid**, una de las ciudades más aficionadas a este deporte.

¿Dónde me apunto?

Te traemos las **opciones más interesantes para introducirte de lleno en el mundo del *running***. Muchos de los clubs ofrecen **entrenamientos gratuitos y diferentes horarios** que no podrás rechazar. Por otra parte, si tu objetivo ya no es engancharse sino correr de manera más profesional e incluso competir en carreras, dispones de otros grupos de runners más avanzados que te aportarán lo que buscas con destacados atletas.

Metropolitan Running Club

Metropolitan Running Club se realiza bajo la supervisión de entrenadores especializados en atletismo. Todos los socios pueden participar en sus salidas apuntándose gratuitamente en cualquier Centro Metropolitan. Esta es la mayor cadena nacional de centros de deporte, salud y bienestar con un total de 22 centros en las principales ciudades de España. Los principales ingredientes que ofrece el club de *running* son la seguridad y profesionalidad que aportan sus entrenadores. El apoyo y motivación de los compañeros y compañeras. La mejora no solo de condición física sino también de la técnica, para que corras de la manera más eficiente. También la competitividad y el afán de superación compartido.

Las rutas disponibles son las siguientes:

- **Madrid Abascal:** Circuito urbano de El Retiro (9.1 km, 1 hora), Ruta Canal Isabel II (3,8 km, 30 min), Retiro Ruta Corta (7.1 km y 45 min)
- **Madrid Torre de Cristal:** Ruta Verde (1,5 km, 15 min), Ruta Azul (5 km, 30 min), Ruta Roja (8,3 km, 45 min)



Nike + Run Club

Nike + Run Club es un grupo de runners vestidos con camisetas rojas y alas negras disponibles en Madrid y en Barcelona. La marca Nike organiza estos clubs de corredores por todo el mundo y hace quedadas cada semana para compartir su afición por el *running* y entrenando juntos. La inscripción es gratuita y está abierta a cualquier interesado.

Rutas y horarios:

- **Nike + Run Club en la Gran Vía 38:** Jueves a las 20 horas y Sábados a las 10 horas.
- **Nike + Run Club en Serrano 19:** Martes a las 20 horas en grupo mixto y Sábados a las 10 horas en grupo femenino.



Boutique Runners Club

Boutique Runners Club ama correr, los retos y superarse a sí mismo. Se trata de un selecto club que entrena la mayoría de las veces en el **Parque de El Retiro** de Madrid. Además de encuentros semanales también ofrece clases presenciales con el ex atleta profesional Javier Moro. Disponen de **tres niveles de dificultad** que te permitirán compartir experiencias con runners de tu nivel.

Clases presenciales:

- Martes y jueves a las 14:30.
- Lunes y miércoles a las 20:00.
- Sábados a las 10:00.

Quedadas grupales sugeridas:

- Lunes a viernes a las 7:30, 14:30 y 20:00.
- Sábados y domingos a las 9:00, 11:30 y 18:00.



Espartan@s Club

Espartan@s Club es un club de aficionados al *running* que cuenta con el entrenador Antonio Perales, aficionado y amante del atletismo. Su propósito principal pasar un buen rato y compartir experiencias, retos y objetivos de la pasión común: el *running*.

Rutas y horarios:

- Martes y Jueves por la tarde- noche en el Parque de las Cruces, situado en la confluencia de los distritos de Latina y Carabanchel. Durante los meses de primavera y verano suelen realizar un recorrido de ida y vuelta de 11 km que transcurre por el carril bici del Parque de Aluche hasta la Casa de Campo.



Club Laister

El Club Laister es un club deportivo creado en 1980 y que cuenta con más de 700 afiliados. Aquí cada atleta recibe la orientación personalizada que necesita para conseguir sus metas mediante asesoramiento deportivo y programas de competiciones.

Rutas y horarios:

- PARQUE DE RETIRO: martes y jueves a las 20:30.
- CANAL: martes y jueves a las 20:30.
- PISTA DE LA CENIZA: martes, jueves y sábado a las 20:00.

Precio:

- **La cuota mensual es de 30 €** e incluye el material deportivo del primer mes (camiseta, mallas, calcetines). El resto de los meses se acumulan 10 euros en vale de consumición en tiendas.



Deportes Madrid Running Club

Deportes Madrid Running Club es un grupo de entrenamiento para corredores populares e iniciados que te ofrece un plan de entrenamiento personalizado mes a mes acompañado por el mejor asesoramiento y entrenamiento de la mano del entrenador Luismi Marín. Además dispone de una tienda especializada en *running* para optar a los mejores materiales y precios, siempre con un asesoramiento profesional.

Rutas y horarios:

- Miércoles a las 20:00: Deportes Madrid dentro del C.C. Plaza Aluche, entrada por C/ Guareña junto a la Junta Municipal de Latina.
- Jueves a las 9:10: Camino de Campamento s/n (esq. Paseo de la Puerta del Batán).

Precio:

- 20 euros al mes.



Kamparredores

El grupo Kamparredores nace en 2008 en el barrio de Kampamento por iniciativa de unos cuantos amigos y vecinos que compartían la afición por el *running*. El **Club Deportivo Elemental Kamparredores** fue inscrito en el Registro de Entidades Deportivas de la Comunidad de Madrid y adscrito a la Federación Madrileña de Atletismo. Si quieres conocer y entrenar con ellos envía un correo a la siguiente dirección y te informarán de todo: kamparredores@hotmail.com

Rutas y horarios:

- Domingos a las 9:00 horas en la Casa de Campo. Carretera de Boadilla del Monte, a su paso por Campamento, junto a la pista de fútbol sala.



Club Todo Vertical Running Team

El equipo de Trail Running del Club TODOVERTICAL nació en 2007 por iniciativa de un grupo reducido de socios donde surgió la idea de crear un equipo de competición de carreras por montaña que desde el primer momento contó con el apoyo incondicional del Club. Desde entonces el Running Team participa en diferentes pruebas de calendarios oficiales y no oficiales de carreras por montaña, así como pruebas de esquí de travesía. En la actualidad forman un gran equipo con corredores de todos los niveles y un fantástico ambiente y compañerismo.

Si quieres más información o formar parte del club, manda un correo: running@club-todovertical.com

