TRAIL RUN

"¡Lisa lo sabe todo acerca del trail running!"

(SCOTT JUREK,
7 veces campeón de Western States Endurance Run y autor de *Correr, comer, vivir)*

geoPlaneta

Bienvenido al 'trail'

Bienvenido al *trail*.

Por poco que hayas estado al aire libre, sabes que con tan solo pisar una superficie natural uno se siente mejor. Practicar *running* en el exterior –sobre tierra, césped, arena y otros– mejora el ánimo y comporta beneficios como sentirse más sano, más fuerte, más en forma... incluso más alegre. Te pone los pies en el suelo.

Por suerte, hay rutas naturales por todas partes.

Un *trail* no se define por su desnivel, la distancia que recorre en una montaña, sus condiciones traicioneras o los kilómetros que

abarca. Puede ser totalmente llano, sinuoso o abrupto; estar en plena naturaleza, en una zona agrícola, en un barrio o en un parque urbano.

También *trail runner* tiene una definición muy amplia. Un *trail runner* corre por el monte como una cabra, pero también trota por un sendero llano o anda rápido un par de kilómetros. Desde iniciados con los dedos de los pies intactos hasta veteranos que necesitan una pedicura a menudo, y de entregados corredores de asfalto, enamorados de la naturaleza en busca de un terreno más amable sobre el que correr, a *ultrarunners* familiarizados con las alucinaciones y las molestias intestinales; todos sois *trail runners* y este libro es para vosotros.

Esta obra, que ofrece referencias visuales sin tonterías (aunque alguna se nos habrá escapado) sobre todo lo que hay que saber acerca del *trail running* –qué hacer si uno se topa con un

oso o, (a veces) peor, si se le echa encima un ciclista de montaña o un excursionista gruñón; qué ropa llevar para adaptarse a los elementos; cómo aliviarse en plena ruta sin pasar vergüenza ni hacérsela pasar a nadie; o cómo llegar más lejos más rápido–, te ayudará a mejorar.

¿Qué es un 'trail'?

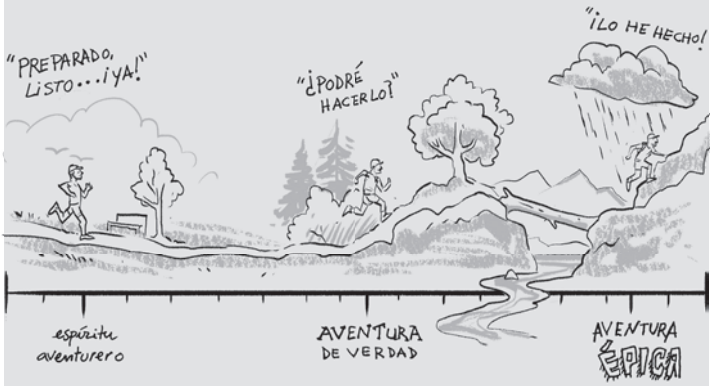
trail n. (pl. -s) 1. Sendero o ruta sin asfaltar que lleva a alguna parte.

SÍ ES UN *TRAIL*	NO ES UN *TRAIL*
Sendero de tierra	Pista asfaltada
Sendero rocoso	Carretera de asfalto
Sendero con musgo	Acera
Sendero con raíces	Autovía
Pista de tierra	Cinta de correr
Sendero con gravilla	Pista de atletismo
Pista de gravilla	Castillo inflable
Vía férrea convertida en vía verde	Grandes almacenes (no importa cuántas plantas visites)
Playa de arena	
Campo de césped	

Por "sendero sin asfaltar" se entiende cualquier tipo de superficie que no esté cubierta de hormigón, asfalto, adoquines o baldosas. El término "alguna parte" elimina la cinta de correr, la pista de atletismo y el campo de fútbol; si bien son elementos que ofrecen algunos de los mismos beneficios físicos y mentales del *trail running*, no llevan a ningún sitio, por lo que carecen de sentido de aventura.

GRADOS DEL SENTIDO DE AVENTURA

Existe la sensación de aventura, la aventura auténtica y la aventura épica. A veces el *trail running* las combina todas.



Sensación de aventura. La emoción al salir a correr al aire libre incluso por la ruta más asequible. *¡Estoy preparadísimo!*

Aventura auténtica. Una ruta de *trail running* que ofrece la oportunidad de explorar, descubrir e incluso cierto grado de aprensión. *¡Qué emocionante! ¿Lo conseguiré?*

Aventura épica. Una ruta emocionante, con desafíos, resistencia y, quizá, condiciones meteorológicas adversas. Las aventuras épicas varían, pero todas terminan con el mismo pensamiento: *¡Ha sido increíble! ¡Lo logré!*

La aventura está ahí fuera, esperando. Pero no todas las rutas tienen que ser épicas para poder disfrutar. A veces solo quieres salir a trotar por un camino cercano que conoces. Sin tener en cuenta qué grado de la escala se ajusta a tus salidas, este libro te ayudará a planificar tu *trail running* de forma divertida y segura.

Cómo usar este libro

Los 12 capítulos de esta obra se dividen en 6 categorías que analizan el *trail running* desde ángulos distintos. No es mala idea leer cada página dos veces, si te apetece, comentarlas con compañeros de salidas y disfrutar de las ilustraciones, incluso regalar el libro a un amigo. Sin embargo, no hace falta leerlo en orden, de principio a fin. Saltar de un capítulo a otro también está bien, aquí el orden estricto es tan importante como en el *trail running*: muy poco.

- POR QUÉ. Aprende qué efecto tiene el *trail running* en el cuerpo y en la mente.

- **CÓMO.** Para saber dónde ir a correr y qué material necesitas, apañártelas con el clima, qué ropa usar y cómo cargar energía.

- **SEGURIDAD.** Qué hacer ante un encuentro inesperado con animales. Primeros auxilios básicos.

- **ETIQUETA.** Los buenos modales en los *trails* multiusos, incluido quién tiene preferencia. Cómo aliviar las necesidades desde un punto de vista aceptable social y ecológicamente, y cómo conservar las rutas que tanto nos gustan.

- **COMPAÑÍA:** Los pros y los contras de correr solo o acompañado; con amigos, perros, caballos o burros (en serio).

- **CÓMO, 2ª PARTE:** Cómo prepararse para el *trail running* con ejercicios, entrenamientos y consejos técnicos para ganar fuerza y velocidad, además de lo que hay que saber sobre las carreras de montaña.

RUNNING
AQUÍ

CAPÍTULO 3

Cómo: adónde ir

'Trails' por todas partes

Para ser *trail runner* no hace falta vivir en la montaña. Hay *trails* en las zonas urbanas, en la periferia de las ciudades, en terrenos agrícolas y en pueblos costeros. En España hay 15 parques nacionales y multitud de lugares paradisíacos para correr. Solo hay que encontrarlos.

¿Al lado de casa?

Rutas 'trail' suburbanas

Muchas zonas suburbanas cuentan con senderos de tierra o gravilla en las lindes de las ciudades. Son zonas populares para los paseadores de perros, senderistas, ciclistas y amantes de la naturaleza; además, ofrecen superficies suaves alejadas del tráfico. Algunas de estas zonas también tienen pequeños caminos de tierra que conectan calles asfaltadas. Siempre es buena idea preguntar o... salir a explorar.

Pistas rurales

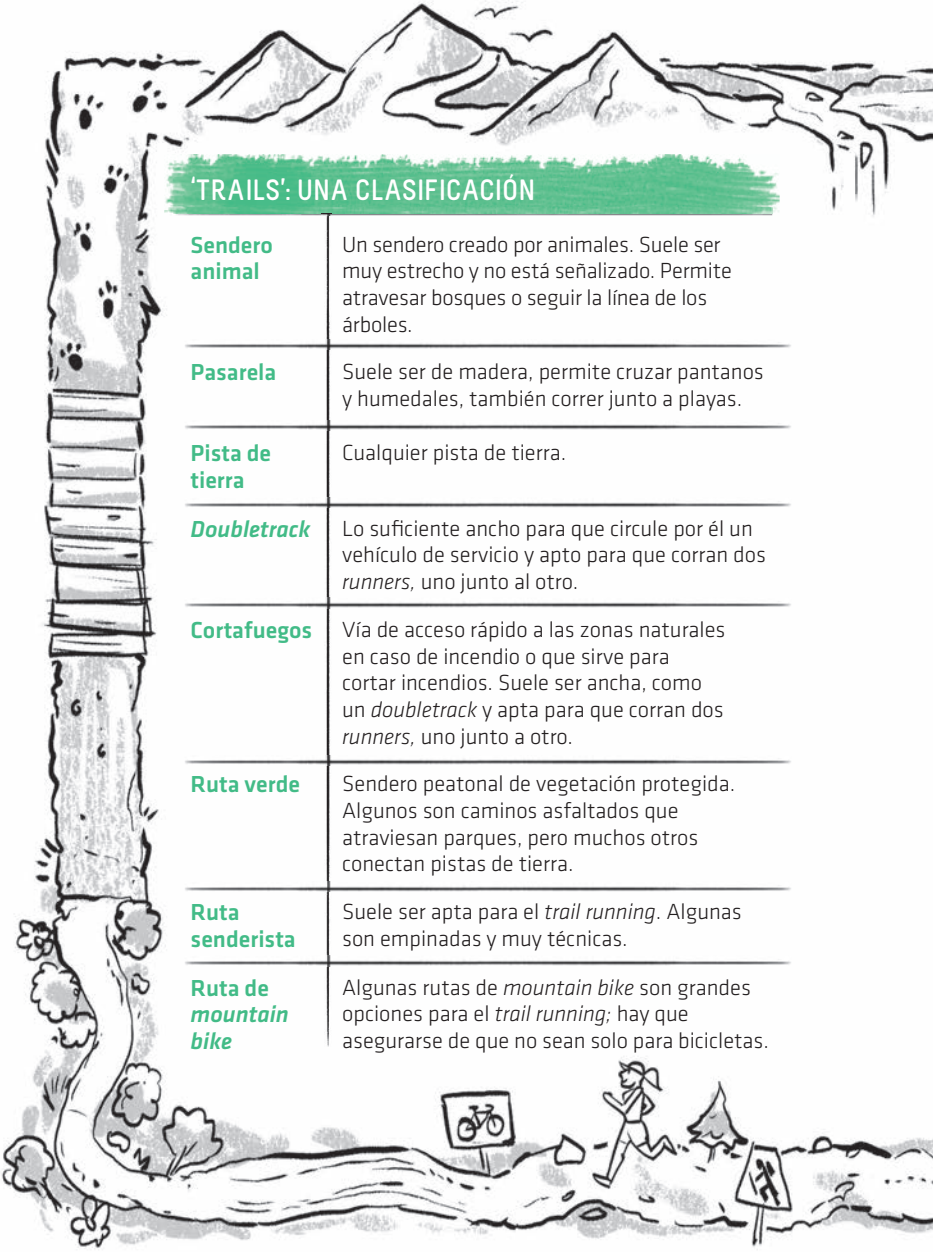
Las zonas rurales suelen ofrecer un montón de espacios abiertos y oportunidades para explorar senderos de tierra y hierba, algunos de ellos, posiblemente, creados por animales. Correr por un sendero de tierra o por cerros y valles entre apacibles terrenos agrícolas ofrece una superficie suave, así como vistas agradables y bucólicas. *Nota:* en las pistas de tierra hay que correr en el lado del sentido opuesto al tráfico y estar siempre alerta; los conductores de coches, camiones y tractores pueden no estar acostumbrados a ver corredores en las pistas rurales.

Rutas de caballos

Estas rutas se hallan en áreas rurales, pero a veces también atraviesan pueblos donde hay afición por la equitación. Algunas zonas cuentan con caminos de tierra o de virutas de madera. *Nota:* algunos de estos caminos solo son aptos para montar a caballo. Siempre hay que respetar a los caballos y a sus jinetes. Para saber más sobre los buenos modales en el *trail,* véase el capítulo *Etiqueta,* pág. 164.

Rutas 'trail' urbanas

Incluso en los grandes centros urbanos se pueden encontrar *trails*. Barcelona cuenta con senderos que recorren Montjuïc y el Parc Natural de la Serra de Collserola y en Madrid se puede ir al Parque del Oeste, la Casa de Campo o la Dehesa de la Villa. Casi todas las ciudades tienen *trails* dentro de su límite urbano y a poca distancia en coche.



'TRAILS': UNA CLASIFICACIÓN

Sendero animal	Un sendero creado por animales. Suele ser muy estrecho y no está señalizado. Permite atravesar bosques o seguir la línea de los árboles.
Pasarela	Suele ser de madera, permite cruzar pantanos y humedales, también correr junto a playas.
Pista de tierra	Cualquier pista de tierra.
Doubletrack	Lo suficiente ancho para que circule por él un vehículo de servicio y apto para que corran dos *runners*, uno junto al otro.
Cortafuegos	Vía de acceso rápido a las zonas naturales en caso de incendio o que sirve para cortar incendios. Suele ser ancha, como un *doubletrack* y apta para que corran dos *runners*, uno junto a otro.
Ruta verde	Sendero peatonal de vegetación protegida. Algunos son caminos asfaltados que atraviesan parques, pero muchos otros conectan pistas de tierra.
Ruta senderista	Suele ser apta para el *trail running*. Algunas son empinadas y muy técnicas.
Ruta de *mountain bike*	Algunas rutas de *mountain bike* son grandes opciones para el *trail running;* hay que asegurarse de que no sean solo para bicicletas.

Ruta de montaña	Se caracteriza por las subidas y los descensos, a veces cruza arroyos y suele ser de gran altitud.
Vía verde	Antigua vía férrea con uso recreativo. Las hay de asfalto y hormigón, pero también de gravilla, piedras o tierra.
Singletrack	Sendero estrecho por el que solo pasa un *runner* a la vez.
Sendero social	Abierto por excursionistas, *runners* o ciclistas. Es parecido al sendero animal, en el sentido de que no es un camino planificado. Puede dañar ecosistemas.
Ruta de motonieve	Suele ser una excelente ruta de invierno, porque las motonieves aplastan la nieve, de modo que es como arena prensada. Cuidado con el tráfico de motonieves; si se las oye venir, hay que apartarse a un lado.
Ruta de raquetas de nieve	Diseñada para salidas en raquetas de nieve. Suelen estar en zonas de esquí de fondo y en estaciones de esquí.
Ruta privada	Diseñada, construida y conservada con el permiso del propietario del terreno.
Sendero de virutas de madera	Está cubierta por virutas de madera. Suele hallarse en ciudades y parques suburbanos.

Playas

Las playas de arena cuentan como *trails*. Es más fácil correr sobre arena prensada que sobre suelta. Conviene consultar la previsión de la marea; con la marea baja hay más extensión de arena prensada para correr. La suelta permite un entreno divertido que fortalece al *runner*.

Rutas de montaña

Los pueblos de montaña suelen tener un montón de rutas o *trails*, por lo que ofrecen muchas opciones según el ánimo del corredor. Hay rutas que suben montañas para entrenar a fondo piernas y pulmones; otras pasan entre montañas, por terreno sinuoso y sin grandes ascensos; y otras discurren por valles, más llanas y con vistas a altos picos. En los meses de invierno, las rutas que trazan las motonieves y los esquiadores de fondo permiten calzarse unas raquetas y correr por la nieve (véase *Correr con raquetas de nieve: más fácil de lo que parece,* pág. 63).

Encontrar una ruta

El *trail running* tiene mucho de exploración, pero hay que saber por dónde empezar. Por suerte, dar con una superficie sin asfaltar para correr es tan fácil como preguntárselo a un colega o consultarlo en internet.

- **Preguntar a un amigo.** ¿Adónde van a correr tus amigos? Si no conocen tu nivel, procura ser específico sobre el tipo de salida que estás buscando; no vayas a terminar subiendo

una montaña por un sendero lleno de rocas si lo tuyo es trotar por una pista de tierra llana y ancha.

- **Preguntar en una tienda de *running*.** Los empleados de estas tiendas suelen ser apasionados de este deporte y son buenas fuentes de información sobre *trails* cercanos. Conviene ser específico al describir el tipo de *trail* que uno busca y no dudar en preguntar cualquier detalle sobre las rutas recomendadas.

- **Unirse a un club de *running*.** Algunas tiendas de *running* suelen organizar salidas de fin de semana. También es útil hacer una búsqueda en internet, escribiendo "clubs de *trail running* en [nombre de una ciudad]". No hay que sentirse intimidado por las salidas en grupo, suelen estar abiertas a corredores de todos los niveles y van bien para conocer *trails* locales. Además, también es posible hacer amigos que compartan el interés por descubrir nuevas rutas. Véase *Unirse a un grupo de running,* pág. 191.

- **Buscar recursos sobre *trails*.** Consultar una guía de *trail* o de excursionismo de la zona, preguntar en oficinas de información locales o buscar rutas en internet.
  Es importante leer bien las descripciones de las rutas, ya que informan sobre el nivel de dificultad y otros detalles.

- **Hacer un reconocimiento.** Explorar el vecindario a pie permite descubrir lugares que, de otro modo, pasan inadvertidos, *trails* incluidos. A veces se encuentran pistas de tierra, senderos de virutas de madera o caminos cortos que conectan con una red de senderos más largos.