

Correr por el monte o trail running, consejos para iniciarte

<http://www.meneceitas.com/2011/10/10/correr-por-el-monte-o-trail-running-consejos-para-iniciarte/>

Correr por el monte es una de las actividades más sanas y reconfortantes que nos podemos encontrar. Esta frase que parece una obviedad tiene dos pilares en los que se sostiene. Por un lado hacemos deporte y no vamos a explicar ahora los beneficios que eso conlleva y que son de sobra conocidos. Por otro oxigena la mente. Hacer ejercicio en la montaña o rodeados por la naturaleza genera una sensación de libertad y bienestar que difícilmente se puede lograr **corriendo por asfalto**. Os vamos a dar una serie de consejos para aquellos que os queráis animar a practicar esta agradable actividad.

1. Todo aquel que pretenda iniciarse en el **Trail Running** debe hacerlo de forma paulatina y **teniendo muy en cuenta la forma física** de cada uno. Empezar con muchas ganas **puede provocar frustración** por la dureza de la actividad e incluso **lesiones** por no tener la técnica adecuada para correr por terreno abrupto.
2. Es mejor empezar con caminatas por la montaña para estar más familiarizados con los desniveles y los terrenos técnicos
3. Una zapatilla adecuada. Existen muchos modelos de zapatillas para correr por el monte pero es imprescindible que sea cómoda, resistente y que nos sujete bien el pie. **Salomon, Ternua, Vasque, Trango, Adidas...**
4. Contar con una buena base deportiva
5. Trabajo en el gimnasio. Fortalecimiento de cuádriceps, isquiotibiales y gemelos
6. Trabajo de "propiocepción" es decir tablas de ejercicios que fortalecen las articulaciones para que respondan ante movimientos bruscos debido al terreno irregular sobre el que vamos a ejercitarnos
7. Los primeros días es conveniente hidratar los pies y los dedos con vaselina antes de empezar a correr.
8. Por último y no menos importante, correr por el monte requiere tener un itinerario conocido, llevar una riñonera con agua y una **barriga energética**

¿Y cuáles son los beneficios del Trail Running?

- Respirar aire limpio y sano
- Decir adiós a las temidas **tendinitis** al correr por terreno blando
- Despejar la mente y olvidar el estrés
- Vivir en contacto con la naturaleza
- Fortalecer la musculatura, ya que se utilizan otros músculos diferentes a los de running por asfalto