

YO DONA

yodona.com

MODA

14

**PIEZAS
CLAVE**
DEL OTOÑO

BELLEZA
LA NOCHE
UN SALVAVIDAS
PARA LA PIEL

UN VERANO DE CINE

ELENA ANAYA

DE VILLANA EN ZUPI Y ZAPE A MUJER
ATORMENTADA EN LA MEMORIA DEL AGUA

RECIÉN CUMPLIDOS LOS 41
NOS CONFIESA

**“Aún estoy a tiempo
de tener hijos”**

EL MUNDO

6 DE AGOSTO DE 2016. Nº 588. YO DONA SE VENDE EL SÁBADO CON EL MUNDO POR 2€
EL RESTO DE LA SEMANA, VENTA INDEPENDIENTE POR 1,50€



Correr fuera de pista

Se llama 'trail running' y multiplica los beneficios de la carrera por asfalto (quema mayor cantidad de calorías, fortalece más los músculos...) con la naturaleza como telón de fondo. ¿La pega? Es muy exigente y requiere una equipación 'pro'.

Texto **Montse F. Frías**

Subir y bajar montañas, cruzar arroyos y recorrer kilómetros lejos del asfalto de la gran ciudad puede parecer de lo más atractivo, pero el *trail running* (como es conocida esta disciplina), con sus desniveles, distancias sin límite definido y terrenos abruptos, se convierte en una práctica exigente y no exenta de riesgos. Pero que asegura grandes beneficios. Las articulaciones sufren menos impacto que en las carreteras y pistas; los músculos y ligamentos adquieren más robustez y, por último, el consumo energético es mayor que en el *running* tradicional por el efecto del desnivel. Además, el entorno tiene un componente psicológico positivo esencial. Ramón Curto, fisiólogo y entrenador de esta disciplina, asegura que «el *trail* aporta libertad y la sensación única de estar en plena naturaleza, por lo que correr resulta más placentero». «Quiénes quieran iniciarse aprovechando las vacaciones», afirma, «deben hacerlo de forma gradual, con salidas de una hora y controlando el ritmo. En general se necesita un año de adaptación, porque incluye técnicas especiales de carrera». Aunque el recorrido sea corto, Curto recuerda informar del mismo, sobre todo si se realiza en solitario, e ir equipado. «Conviene llevar una mochila de corredor, ligera y con buena sujeción, con agua, barritas energéticas, manta térmica, botiquín y un frontal de luz», explica. Y, por supuesto, contar con un buen par de zapatillas adaptadas a esta práctica. «Para elegir las hay que tener en cuenta si se van a realizar muchas subidas o bajadas o se irá por senderos, la amortiguación...», recomienda el experto. Un último, un consejo: correr en plena naturaleza exige respetar las normas medioambientales, que incluyen no tirar desperdicios y respetar la flora y la fauna.

Protector solar de bolsillo *Aquafluide Photoderm Max 50+* (12,95 €), de **Bioderma**

Auriculares *Sport Pulse* (200 €), de **Jabra**

Crema reparadora de pies (7,50 €), de **Mi Rebotica**

Pholoderm MAX 50+
Aquafluide Pocket
Waterproof
Very high protection

Eyeliner Sport Waterproof (16 €), de **Eyeko**

Mochila de *running* (13 €), de **Kalenji**. En Decathlon

Para terrenos duros y exigentes. *Ultra Cardiac* (120 €), de **The North Face**

Gafas de sol para deportes de montaña *Tycane Pro Outdoor* (189 €), de **Adidas**