El trail running (Actividades)

14, marzo

Cada vez nos aficionamos más a la vida sana o *healthy*. Somos más conscientes de la mala alimentación y los estilos de vida poco saludables, y a pesar de la falta de tiempo, muchos intentan mantenerse activos aunque sea caminando un poco todos los días. Quizá por este motivo, **hace unos años se puso de moda un deporte que tiene la ventaja de poderse practicar en todo tipo de entornos: el *running***. Es imposible no darse cuenta del entusiasmo que despierta esta disciplina deportiva. Y es que ha supuesto todo un boom en la práctica del deporte popular, haciendo que se aficionen cada vez más corredores o *runners*. Tiene las ventajas de ser una actividad barata –únicamente se necesitan unas buenas zapatillas como equipamiento-, que solo precisa de un espacio abierto para practicarse, y que **es apto para casi todas las edades**.

Se trata de la carrera continua individual de toda la vida, pero que ha encontrado ahora su protagonismo debido a sus múltiples ventajas tanto económicas como físicas. **Por eso, desde la Finca San Agustín queremos hablaros de una variante algo más avanzada de esta disciplina**, y que se practica en un entorno natural como el que tenemos en Terres dels Alforins. Es el *trail running*. En la Finca, rodeados de naturaleza y caminos que descubrir, se hace fácil apreciar la libertad y la suerte del ejercicio al aire libre. Pero **el *trail running* exige mucha más intensidad que la que se obtiene en un paseo por los senderos de la comarca** de la Vall d'Albaida.

Este deporte se diferencia en gran medida de correr un maratón de *running* en suelo firme en la ciudad. En este caso, al practicarse en el entorno natural, y según el terreno, habrá grandes subidas y bajadas, grandes distancias, o habrá que salvar desniveles y obstáculos propios del área. **Se puede correr por senderos de montaña, caminos secundarios, o incluso campo a través por montañas, colinas y montes**. Por eso, cada carrera puede ser diferente. Hay que estar preparado para los contratiempos y conocer las características del recorrido y la distancia a cubrir, para evitar lesiones y sorpresa desagradables. Además, hay que tener en cuenta el equipamiento especial. **Como se trata un terreno más duro del habitual, el calzado debe**

ser específico para correr por montaña, con suelas de calidad y de un material que proteja los pies. También se debe vigilar las condiciones meteorológicas del momento para completar el equipamiento con agua, crema solar, gafas de sol o ropa contra el frío o el viento.

Como se ve, es una disciplina no apta para principiantes pero muy emocionante para los que ya llevan un tiempo en esto. Y el terreno que rodea la Finca San Agustín es ideal para practicar este tipo de deporte. Como ya hemos hablado en anteriores posts, hay una gran cantidad de senderos homologados en toda la Vall para los que se animen a practicar el *trail running*. Además, estos corredores aventureros que se alojen en la Finca podrán disfrutar, después de una dura carrera, un merecido descanso para los músculos en el spa de San Agustín. ¿Te atreves a probar?