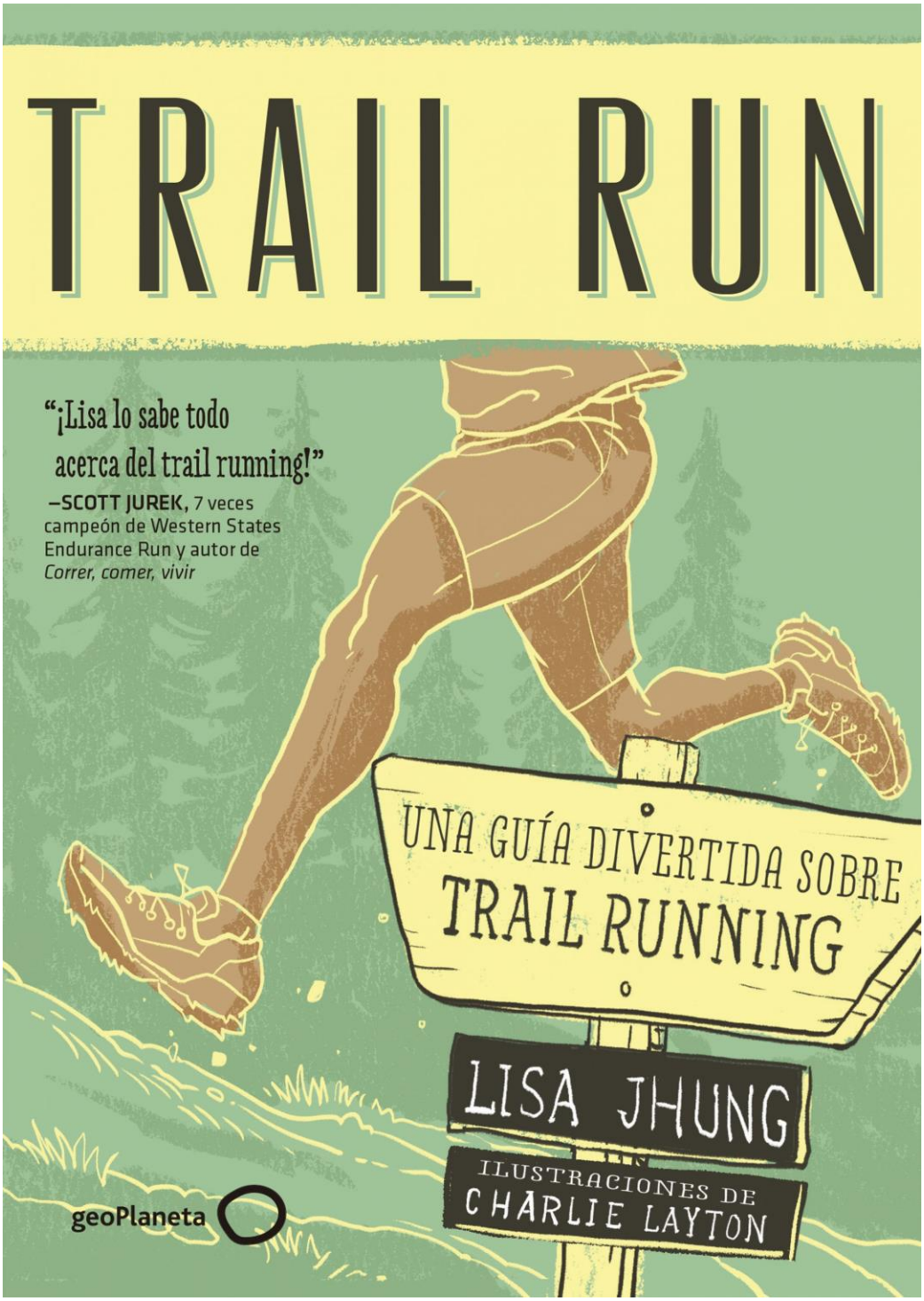
geoPlaneta



A la venta el 20 de junio de 2017

geoPlaneta

TRAIL RUN

UNA GUÍA DIVERTIDA SOBRE TRAIL RUNNING

LISA JHUNG

Ilustraciones de Charlie Layton

- 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.

- **La guía indispensable para todos los que desean practicar el *trail running,* un deporte apasionante que cada vez engancha a más gente.**

- **Este libro ilustrado recoge toda la información indispensable que el corredor necesita, desde escoger el equipo perfecto o cómo correr con más fuerza, hasta descubrir los mejores senderos o escoger las mejores zapatillas para sentirse cómodo. El libro está escrito por la veterana corredora de trail, Lisa Jhung, con un tratamiento desenfadado y con sentido del humor.**

geoPlaneta

ÍNDICE

Bienvenido al trail
1 Por qué: tu cuerpo
2 Por qué: tu mente
3 Cómo: adónde ir
4 Cómo: equipación
5 Cómo: el entorno
6 Cómo: nutrición
7 Seguridad: animales
8 Seguridad: primeros auxilios
9 Etiqueta
10 Compañía: correr con amigos humanos o animales
11 Cómo, 2ª parte: ganar fuerza y velocidad
12 Cómo, 2ª parte: carreras de 'trail'
Agradecimientos
Sobre la autora y el ilustrador

Bienvenido al trail running

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.

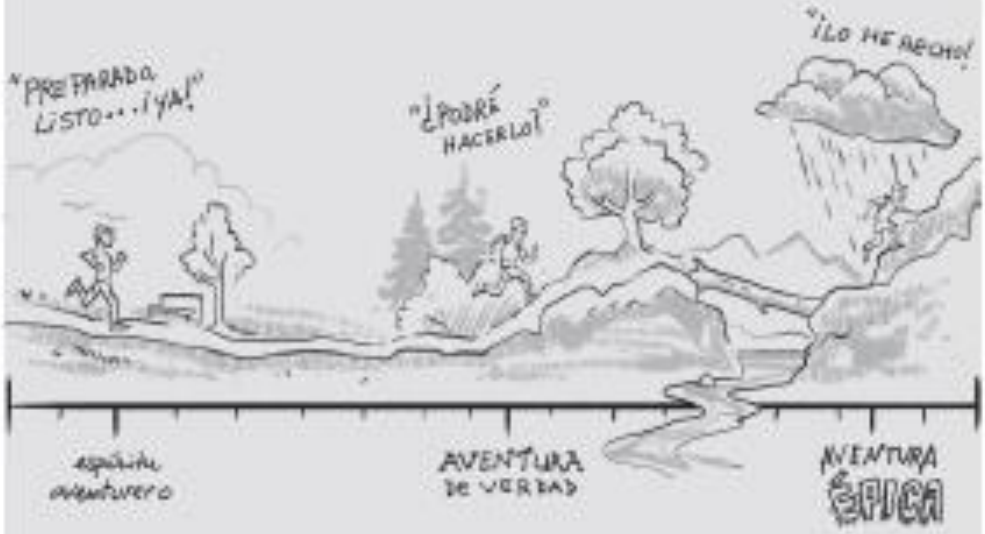
Un trail no se define por su desnivel, la distancia que recorre en una montaña, sus condiciones traicioneras o los kilómetros que abarca. Puede ser totalmente llano, sinuoso o abrupto; estar en plena naturaleza, en una zona agrícola, en un barrio o en un parque urbano.

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.

geoPlaneta

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!*

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 est. 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, apáñartelas 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.

¿QUÉ ES UN "TRAIL"?

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

SÍ ES UN TRAIL
Sendero de tierra
Sendero rocoso
Sendero con musgo
Sendero con raíces
Pista de tierra
Pista de tierra
Sendero con gravilla
Pista de gravilla
Vía férrea convertida en vía verde
Playa de arena
Campo de césped

NO ES UN TRAIL
Pista asfaltada
Carretera de asfalto
Acera
Autovía
Cinta de correr
Pista de atletismo
Castillo infl able
Grandes almacenes (no importa cuántas plantas visites)

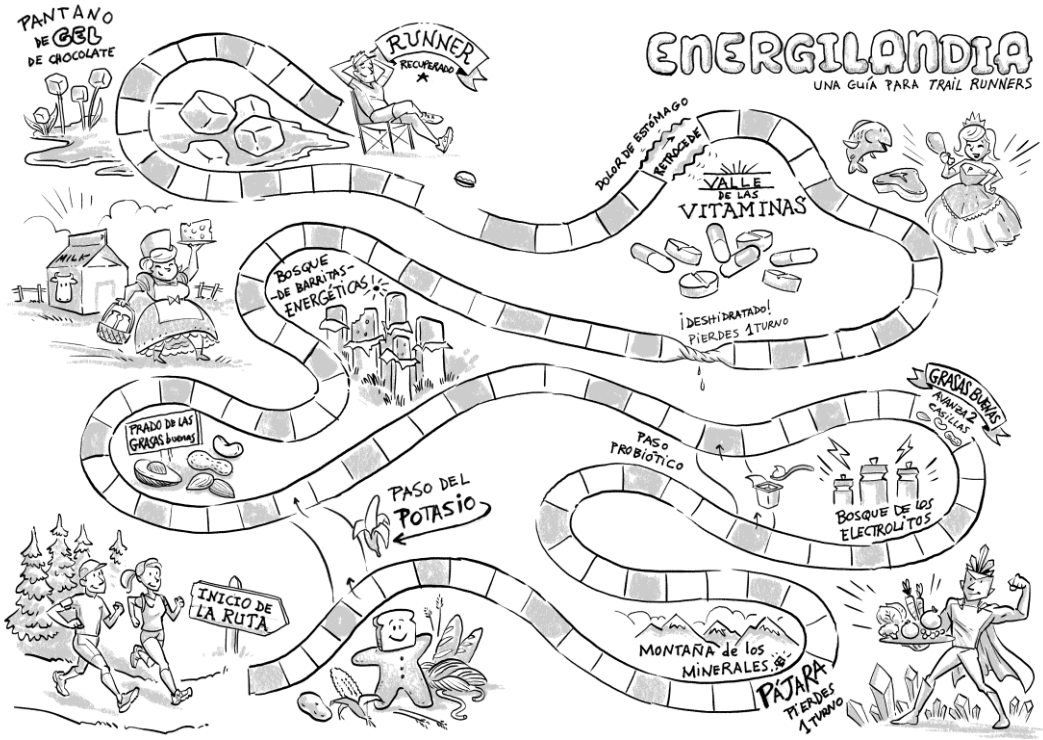
En el 'running' no hay mandamientos de moda

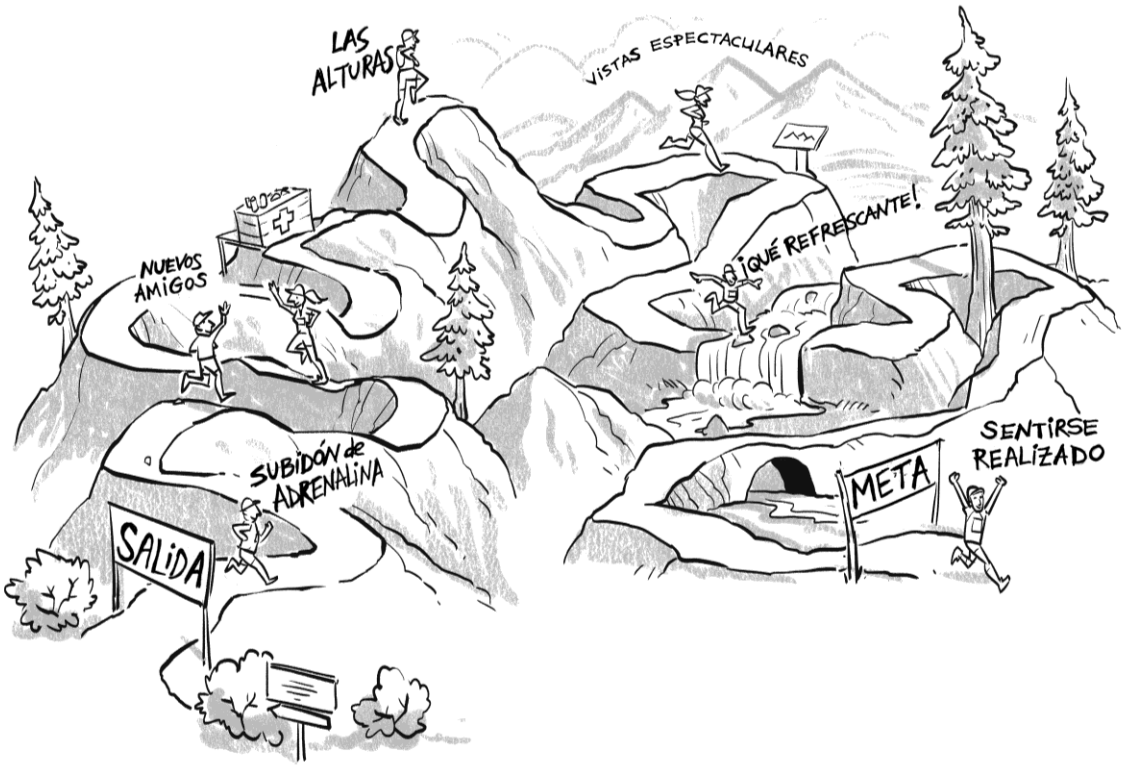
El alternativo. Algunos *trail runners* corren en vaqueros y camisa de franela, y no llevan nada más que una botella de plástico.

El velocista. Hay quien corre con unos minúsculos *shorts*, zapatillas minimalistas y sin calcetines. Lo único que les pesa un poco es el reloj multideporte.

El hipster. También los hay en el *running*. Suelen llevar gafas de sol Ray-Ban de montura gruesa y gorras de camionero. Algunos chatean con el teléfono móvil mientras corren, envían mensajes y tuitean.

geoPlaneta





C

geoPlaneta

ÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO. PÁGINAS INTERIORES

UNA MEJOR VERSIÓN DE TI

TU CUERPO TIENE MUCHO QUE GANAR CON EL 'TRAIL RUNNING'

Si eres corredor de asfalto...	**Tienes:** resistencia cardiovascular, piernas fuertes, buena densidad ósea.
	Ganarás: un *core* fuerte, más fuerza en la musculatura intrínseca, equilibrio, agilidad.
Si eres senderista...	**Tienes:** cierta resistencia cardiovascular, un *core* fuerte, piernas fuertes.
	Ganarás: más resistencia cardiovascular, un *core* más fuerte, fuerza en las piernas, mayor densidad ósea por el impacto del *running*, equilibrio, agilidad.
Si eres escalador...	**Tienes:** un *core* fuerte, cierta resistencia cardiovascular, piernas fuertes, tren superior fuerte.
	Ganarás: más resistencia cardiovascular, más fuerza en las piernas, mayor densidad ósea por el impacto del *running*, equilibrio, agilidad, rapidez en la escalada.
Si practicas yoga...	**Tienes:** fuerza isométrica de piernas (de mantener posiciones), equilibrio, flexibilidad.
	Ganarás: resistencia cardiovascular, fuerza dinámica de piernas, mejor densidad ósea por el impacto del *running*, contrafuerza a tu flexibilidad (contracción de los músculos para desarrollar tensión), agilidad, la diversión de moverte al aire libre.
Si practicas pilates...	**Tienes:** un *core* fuerte, fuerza muscular.
	Ganarás: resistencia cardiovascular, mayor fuerza muscular, mayor densidad ósea por el impacto del *running*, una forma ideal de aplicar la fuerza de tu *core*, equilibrio, agilidad, la diversión de moverte al aire libre.

UNA MEJOR VERSIÓN DE TI *Continuación*

Si eres ciclista de carretera...	**Tienes:** resistencia cardiovascular, piernas fuertes (plano singular/circular).
	Ganarás: un *core* fuerte, fuerza dinámica de piernas, mayor resistencia cardiovascular (cuesta abajo, tus piernas seguirán moviéndose), mayor densidad ósea por el impacto del *running*, más equilibrio, más agilidad.
Si eres ciclista de montaña...	**Tienes:** resistencia cardiovascular, piernas fuertes (plano singular/circular), un *core* fuerte.
	Ganarás: un *core* más fuerte, fuerza dinámica de piernas, más resistencia cardiovascular (tus piernas seguirán moviéndose cuesta abajo), mayor densidad ósea por el impacto del *running*, más equilibrio, más agilidad, otra perspectiva de las rutas que te gustan (y el acceso a las que no permiten bicicletas).
Si practicas surf, esquí, o snowboard...	**Tienes:** cierta resistencia cardiovascular, piernas fuertes (principalmente, fuerza isométrica por mantener una misma posición durante largos peñodos de tiempo), equilibrio, un *core* fuerte, coordinación manos-ojos-pies.
	Ganarás: más resistencia cardiovascular, fuerza dinámica de piernas, mayor densidad ósea por el impacto del *running*, un *core* más fuerte, más equilibrio y agilidad, un acceso más rápido a las olas y a la nieve.
Si practicas esquí de fondo...	**Tienes:** resistencia cardiovascular, un *core* fuerte, piernas fuertes, tren superior fuerte.
	Ganarás: un entreno para cuando no haya nieve, mayor densidad ósea por el impacto del *running*.

CAPÍTULO 4

Cómo: equipación

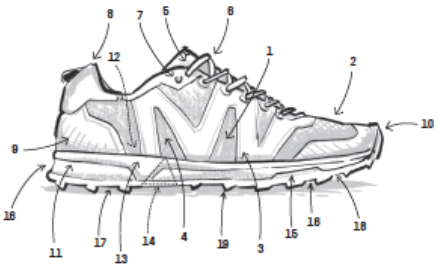
Qué necesitas ponerte para correr	Qué puedes ponerte para correr	Qué mejora una salida

Una parte del encanto del *trail running* es su sencillez: no necesitarás un montón de equipación especial para correr por la montaña. ¿Tienes un pantalón corto? ¿Una camiseta? Pues ya estás listo. Dicho esto, contar con prendas específicas hará que corras más cómodo, ya sea en una pista de tierra llana o por un complicado camino de montaña.

Zapatillas

Reúne a un grupo de *trail runners* y enseguida se pondrán a hablar de zapatillas: minimalistas, maximalistas, sin zapatillas... La oferta de calzado de *running* recorre todo el espectro, desde modelos rígidos y robustos hasta los hiperamortiguados, con suelas finas o de tipo *barefoot*; pero la clave está en dar con la zapatilla que mejor se ajuste a las necesidades de cada corredor.

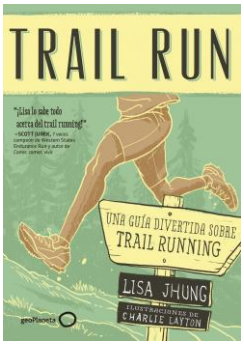
Puedes correr por un *trail* con zapatillas de asfalto; pero por norma general las de *trail running* son más estables, protegen mejor el pie y son más duraderas que las de carretera.



[1] *Upper:* las zonas y materiales que protegen la parte superior y los laterales del pie.

[2] Malla cerrada: es como la malla de las zapatillas de asfalto, evita que entre la suciedad del camino.

geoPlaneta



FICHA DEL LIBRO

TRAIL RUN
Una guía divertida sobre trail running
Lisa Jhung
GeoPlaneta. 2017
12,8 x 17,8 cm 260 pag. PVP: 14,95 euros.
Rústica
A la venta desde el 20 de junio 2017

Para más información a prensa:

Lola Escudero

Directora de Comunicación GeoPlaneta – Lonely Planet

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

lescudero@planeta.es