

# El auge del trail running.

Un deporte al aire libre  
que conecta cuerpo y mente.



**Texto por** Quique Royuela.

**Fotografía de portada por** Isabel Fernández Rivero realizada durante un entrenamiento con el club deportivo Magdala Corre.

**Adaptación a lectura fácil por** Elia Zapico González.

**Fuente de las glosas** Diccionario fácil de Plena inclusión.

**Fuente del texto original** [Principia](#)



El **trail running** ha ganado mucha popularidad  
Y se ha consolidado como uno de los deportes al aire libre  
más practicados en todo el mundo.  
Alrededor del trail running surge  
una comunidad mundial de corredores  
que pretende mantenerse en forma  
pero también disfrutar corriendo por la naturaleza  
y emocionarse superando terrenos desafiantes.

**Trail running:**

Correr en la naturaleza.  
Es un deporte que consiste  
en practicar carrera a pie  
en plena naturaleza.

Eventos deportivos como el Ultra-train du Mont Blanc  
conocido también por las siglas UTMB  
contribuyen de manera importante al crecimiento de este deporte  
y lo hacen tan exigente como gratificante.

## ¿Qué es el trail running?

El trail running también conocido como carrera por senderos  
es una modalidad de carrera a pie  
que se lleva a cabo en entornos naturales  
como montañas, bosques y parques.  
A diferencia de las carreras en **asfalto**

**Asfalto:**

Sustancia de color negro, pegajosa y espesa  
que sirve para hacer carreteras, techos o baldosas.

El trail running desafía a los corredores a enfrentar  
terrenos variados e irregulares  
y por ese motivo, para practicar este deporte  
se precisa una gran resistencia física y mental.  
Esta modalidad deportiva no solo consiste en correr  
largas distancias sino también en adaptarse  
a un **entorno** que cambia y le convierte  
en una experiencia única y desafiante.

**Entorno:**

Conjunto de objetos, personas y circunstancias  
que rodean a una persona o a una cosa.

## **Los beneficios de practicar este deporte en la naturaleza son:**

### **Mejora cardiovascular y pulmonar.**

Correr en terrenos de montaña con desniveles trabaja de manera intensa el sistema cardiovascular logrando mejorar la salud del corazón y una mayor capacidad pulmonar.

### **Fortalecimiento muscular.**

La irregularidad del terreno y la necesidad de superar obstáculos naturales ayudan a fortalecer los músculos de las piernas, el **core** y la parte superior del cuerpo. Core es una palabra en inglés que significa centro o núcleo y hace referencia a los músculos abdominales, lumbares, de la pelvis, de los glúteos y la musculatura de la columna.

### **Reducción del estrés y aumento del bienestar mental.**

El contacto con la naturaleza durante la práctica del trail running contribuye a reducir el estrés, mejora el bienestar mental y ayuda a combatir la ansiedad y la depresión.

### **Mejora del equilibrio y la coordinación.**

Correr por obstáculos naturales y en terrenos desiguales mejora el equilibrio y la coordinación además de reducir el riesgo de lesiones.

### **Beneficios cognitivos.**

La necesidad de adaptarse de forma constante al entorno estimula la función cognitiva, mejora la concentración y la toma de decisiones.

La función cognitiva es una habilidad de la mente que necesitamos para llevar a cabo las tareas diarias desde las más sencillas hasta las más complejas. Dentro de la función cognitiva estaría por ejemplo la percepción, la memoria, la atención, el aprendizaje, el pensamiento, la toma de decisiones y el lenguaje.

## **Aumento de participantes.**

Cada vez son más las personas que se animan a practicar trail running y, según los últimos estudios, este deporte atrae a tipos de personas muy diferentes con una edad que en su mayoría se sitúa entre los 30 y los 45 años. Aunque 7 de cada 100 personas que practican este deporte son hombres la participación femenina ha crecido de forma constante y cada año son más las mujeres que toman parte en carreras de trail running. Se estima que unos 20 millones de personas practican trail running en todo el mundo.

En España la popularidad el deporte del trail running ha crecido mucho en los últimos años en especial en regiones de montaña y zonas naturales. Aunque no hay datos al respecto se sabe que el número de participantes en carreras y eventos de trail running ha aumentado de forma considerable. Se estima que 1 o 2 corredores de cada 100 participan en España en carreras de rail training de forma frecuente y que en nuestro país 12 de cada 100 personas corren con cierta frecuencia.

La disciplina deportiva del trail running requiere un alto grado de especialización y compromiso si lo comparamos con otras formas más accesibles de deporte al aire libre como es el caso del running en carretera.

Como decíamos antes en este mismo artículo el aumento de la popularidad del trail running en España es más destacado en regiones montañosas y zonas naturales porque ofrecen terrenos ideales para la práctica de este deporte.

En concreto, las zonas donde este crecimiento es más importante son:

- **Los Pirineos** (Aragón, Cataluña y Navarra).

Esta cordillera es uno de los destinos más populares en España para practicar el trail running gracias a sus rutas que atraviesan paisajes espectaculares y desafiantes. Las carreras como la Ultra Pirineu contribuyen a la expansión del trail running.

- **Sierra Nevada** (Andalucía).

Esta región cuenta con picos que superan los 3000 metros de altitud y ofrece rutas desafiantes y escarpadas que atraen a corredores tanto nacionales como internacionales. El crecimiento del trail running en Sierra Nevada es notable con eventos como la Ultra Sierra Nevada.

- **Picos de Europa** (Asturias, Cantabria y Castilla-León).

Este macizo montañoso es otro de los grandes centros de referencia para practicar el trail running en España. Las rutas técnicas y la belleza de los paisajes contribuyen al aumento de corredores que practican este deporte.

- **Islas Canarias** (Tenerife, La Palma, Gran Canaria).

Las islas Canarias y en especial Tenerife y La Palma han experimentado un auge en la popularidad del trail running gracias a eventos como la Transvulcania en La Palma y la Tenerife Bluetrail.

- **Sistema Central** (Madrid, Segovia y Ávila).

Esta cadena montañosa que incluye la Sierra de Guadarrama y la Sierra de Gredos ha visto un aumento en la práctica del trail running debido a su proximidad a Madrid y su accesibilidad para los corredores urbanos que buscan retos naturales.

## **UTMB: la carrera que define el trail running**

UTMB son las siglas de Ultra-trail du Mont Blanc que es el evento más prestigioso en el mundo del trail running y que se celebra una vez al año en la ciudad de Chamonix, en Francia. Esta famosa carrera recorre 171 kilómetros alrededor del macizo montañoso del Mont Blanc abarcando partes de Francia, Italia y Suiza. El UTMB es uno de los retos más duros para cualquier corredor porque cuenta con desniveles positivos de más de 10.000 metros.

En la edición de este mismo año 2024 el UTMB ha sido de nuevo un evento destacado tanto por la participación global como por los resultados históricos alcanzados.

También ha sido la primera vez que dos corredores españoles han conseguido la victoria tanto en la categoría masculina como en la femenina. Estos corredores españoles se llaman Manuel Merillas y Marta Molist y su gran victoria sirve para consolidar la fama de España en el trail running internacional.

Esta edición de la UTMB logró reunir a más de 10.000 corredores de más de 100 países y de este modo, queda reflejado el atractivo global del UTMB y del trail running en general.

## El impacto del trail running en la salud pública

El trail running es un deporte que mejora la condición física y también tiene un impacto positivo en la salud pública. Fomentar la actividad física en la naturaleza contribuye a la prevención de **enfermedades crónicas** y reduce el **sedentarismo** que es un problema que afecta a millones de personas en todo el mundo.

El trail running es más que un deporte.

Es una forma de vida que conecta a los corredores con la naturaleza y mejora su salud física y mental.

Con eventos como el UTMB liderando el camino el futuro del trail running se muestra lleno de oportunidades para aquellos que buscan un desafío único y una conexión más profunda con el entorno natural.

### Enfermedad crónica:

Enfermedad de larga duración, que se extiende a lo largo de mucho tiempo.

### Sedentarismo:

Actividades que realizamos las personas sentadas o reclinadas estando despiertas y que utilizan muy poca energía.