

Calzado para la carrera II: Entrenamiento y competición

Utilizar zapatillas específicas para el entrenamiento de carrera (running) puede evitar la aparición de lesiones:

Es importante escoger el calzado teniendo en cuenta las características del corredor (tipo de pisada, peso, talla...) y el ejercicio a realizar. De este modo podemos diferenciar entre zapatillas de entrenamiento y de carrera o competición.

Diferentes entre zapatillas de entrenar y competir:

Principalmente, el calzado para entrenar tiene como característica principal el alto nivel de amortiguación, sobretodo en el talón, su estructura es bastante sólida y rígida, lo que permite gran estabilidad en el momento de apoyar el pie.

Estas cualidades le hacen ser un calzado voluminoso y con un peso normalmente elevado, pero en él buscamos más la seguridad y estabilidad que la velocidad. Normalmente, a medida que el nivel del corredor es mejor, la zapatilla ya no requiere tanta protección en las sesiones de entrenamiento, buscando unas zapatillas más ligeras.

Tanto en la zapatilla para el entreno como para la competición, la suela es muy importante, ya que en terrenos naturales elegiremos suelas con surcos profundos que permitan que la materia que pisemos pueda evacuarse correctamente; en asfalto o materiales sintéticos, los surcos pueden ser menos profundos; y en campos de hierba o similar, los tacos es lo más recomendable.

Para competir existen modelos muy ligeros y con menor amortiguación que nos harán sentir más veloces. Las pautas de elección de este calzado, las regulará, el peso del corredor y la distancia que vaya a recorrer (no es lo mismo una carrera de 15 km que una de 42 km o más).

Pautas para escoger el calzado en la carrera:

- Para corredores de +80 kg, zapatillas de al menos 400 g cada una, con alto nivel de amortiguación.
- Para corredores de -80 kg, zapatillas de entre 350-400 g cada una, con un nivel de amortiguación medio.
- Para corredores de -70 kg, zapatillas de entre 300-350 g cada una, con un nivel medio de amortiguación, o bajo en corredores experimentados y sin alteraciones en el apoyo plantar.