

Turismo a la carrera

Texto de **Andrea Massot**

Pasaporte, billete en mano y... las zapatillas deportivas en la maleta. Se acercan las vacaciones y para los que no pueden prescindir de correr estén donde estén y, al mismo tiempo, tengan interés en conocer los atractivos de la ciudad, surge el *sightrunning*: un modo de ver más en menos

tiempo y haciendo ejercicio.

La idea consiste en visitar una urbe corriendo con un guía local. No se trata de ir a mil museos, sino de vivir “una experiencia diferente con alguien que comparta la afición por el deporte y por un estilo de turismo más activo y sostenible”, explican los fundadores de 360°Running Barcelona, Jaume

Pedregosa y Joan Brull. A diferencia de los tours tradicionales a pie o en autobuses descapotables, los grupos son más reducidos y hay una mayor personalización (incluso cabe la posibilidad de contratar rutas hechas a medida).

Todo empezó en 1995 en Los Ángeles, y tres años después llegó a Europa: Berlín, Ham-

burgo, Roma... Pero, aunque es una tendencia cada vez más popular, “todavía hay corredores que no conocen el concepto o jamás lo han probado”, asegura el creador de la red internacional RunningTours.net, Raoul Spronken.

Actualmente hay unas 200 compañías por todo el mundo con rutas desde 6 hasta 25 km,



GETTY

Salga de dudas: las preguntas más frecuentes

¿Se necesita presentar un certificado médico?

Generalmente, el cliente sólo tiene que firmar un documento conforme está en buena condición física y sabe que la actividad implica esfuerzo.

¿Puedo apuntarme con mis hijos? La edad mínima depende de cada organización.

¿Cómo se dan las explicaciones?

¿Lleva el guía algún micrófono o los corredores auriculares?

No, el ritmo “es tan accesible que se puede conversar”, asegura Robert Nieuwland, de Madrid Outdoors Sports. Si el

‘SIGHTRUNNING’ CON SELLO ESPAÑOL

“Cada ciudad tiene su historia, y hay mucha gente que cuando viaja, sea por negocios u ocio, quiere salir a correr”, en palabras del fundador de Gol Running, Robin Florax, y, por ello, esta

forma de turismo ha llegado a varios puntos de España.

• **360°Running Barcelona** Organizan rutas circulares que empiezan y acaban en

el mismo sitio. Operativos desde el 2012. 360runningbarcelona.com/es/

• **Madrid Outdoors Sports** También ofrecen rutas por la

montaña (trail running). Madridoutdoorsports.com

• **Running Tours Bilbao** Su ruta XL es un recorrido histórico que pasa por el Casco Viejo

y el Museo Guggenheim. Runningtoursbilbao.com

• **Sevilla Alma Running Tours** Organizan tours en cinco idiomas diferentes.

distinto número de paradas en puntos turísticos y diversos precios. Las hay que ofrecen giros temáticos (sí, incluso de la cerveza) o gratuitos para darse a conocer (como las de FootTurismo en Granada). “En tres o cuatro años, el *sightrunning* será tan corriente como una ruta en bicicleta”, afirma la directo-

ra de City Jogging Club, Hope Sloly.

Y no, no hace falta ser atleta ni estar muy en forma para probarlo. El corredor de menos nivel suele tener prioridad y marca el ritmo, sin olvidar que las paradas se pueden prolongar para tomar fotos, estirar, escuchar al guía y... recuperar el aliento. ○

grupo es grande, se suele hacer más paradas para escuchar al guía.

¿Cuánto dura? Normalmente, entre 45 minutos y 2 horas.

¿Cuánto cuesta? Varía según los kilómetros, el número de corredores, la organización y los extras que estén incluidos.

¿Se tiene que contratar con antelación? Sí, especialmente en temporada alta.

¿Se puede contratar a través de los hoteles? No todos los hoteles promocionan compañías de *sightrunning*, pero no suele haber problema bajo petición del

cliente, cuando este es su deseo.

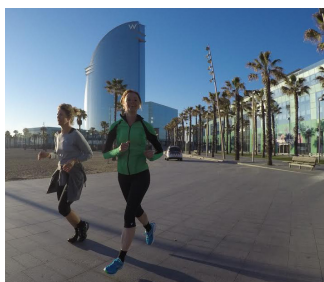
¿Dónde se guardan los objetos personales? Los guías a menudo llevan una pequeña mochila, pero para quien cargue con muchas cosas, es mejor que lleve la suya propia.

¿Hay alguna aplicación para hacer recorridos de running? ¡Sí! Running City es gratis, para iOS y Android, e incluye más de 300 tours por todo el mundo de 5 a 15 km, además de indicaciones GPS y explicaciones por voz. También controla el tiempo, la velocidad y las calorías consumidas.

Almarunningtour.com

• **Mallorca Running**

Tours Sus recorridos buscan fusionar el deporte con la cultura, el arte, la historia y el paisaje de la isla. Mallorcarunningtours.es



CALMAR EL MIEDO A VOLAR

Escuche esta lista y las anteriores en magazinedigital.com



PRELUDE
JOHN LEGEND
GET LIFTED,
2004



LET HER GO
PASSENGER
ALL THE LITTLE LIGHTS, 2012



YOU GOTTA BE
DES'REE
SUPERNATURAL,
1994



SHE MOVES IN
HER OWN WAY
THE KOOKS
NSIDE IN / INSIDE OUT,
2006



MIDDLE MAN
JACK JOHNSON
BRUSHFIRE FAIRYTALES,
2001



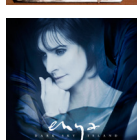
CAN'T HELP
FALLING IN LOVE
ELVIS PRESLEY
BLUE HAWAII,
1961



COME AWAY
WITH ME
NORAH JONES
COME AWAY WITH ME, 2002



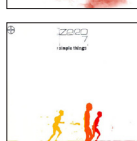
SLY
MASSIVE ATTACK
PROTECTION,
1995



ECHOES IN RAIN
ENYA
DARK SKY ISLAND, 2015



CHERRY
BLOSSOM GIRL
AIR
MOON SAFARI,
1998



IN THE WAITING
LINE
ZERO 7
SIMPLE THINGS,
2001



RIVIERA
PARADISE
STEVIE RAY VAUGHAN
IN STEP, VOL. 3,
1989

Texto de
Esteve Ripoll Allué

Aunque está demostrado que es el medio de transporte más seguro, volar en avión todavía sigue suscitando temor en muchas personas. Para ayudar a calmar ese miedo proponemos una *playlist* con temas relajantes, ideales para escuchar antes del despegue y del aterrizaje, los momentos que más tensión generan dentro de la aeronave. Para ello destacamos canciones con un tempo lento y similar al del latido del corazón –aunque sin llegar al extremo de la bajísima frecuencia cardíaca en reposo de ciclistas como Miguel Indurain–, hecho que contribuye a calmar los nervios y reducir la ansiedad. Así pues, recomendamos respirar hondo, acomodarse bien en el asiento y evitar pensamientos negativos. Magazine le desea un feliz vuelo. ○