



RINCONES DE LA COMUNITAT DE L'ESPORT VALENCIA

MOISÉS RODRÍGUEZ

Los runners de Castellón y Alicante miran hacia el mar

El running es una seña de identidad en toda la Comunitat, desde las poblaciones más pequeñas hasta las otras dos grandes ciudades y cabeceras de provincia. En ambas los corredores tienden a entrenarse junto al mar, aunque también hay rutas en el casco urbano. En Castellón el lugar preferido es el Grau y, fuera de la capital, un espacio concurrido es la vía verde entre Benicàssim y Oropesa. En Alicante, todo el litoral y, en especial, la playa de San Juan.

**Concurrido.**

Corredores se entrenan por el carril Valencia Ciudad del Running, cuyo tráfico aumenta con la proximidad del Maratón.

PAULA HERNÁNDEZ

El jardín del Edén de los corredores

Valencia, la capital mundial del running, tiene sus dos joyas de la corona: el Maratón como una de las mejores carreras del planeta, y el carril del Viejo Cauce, que es una especie de jardín del Edén, un auténtico paraíso, para los corredores. «Es brutal contar con un lugar para correr en medio de la naturaleza al lado de casa, sin tener que salir de la ciudad», proclama Alberto, uno de los casi 75.000 valencianos que utilizaron en septiembre la instalación impulsada por la Fundación Trinidad Alfonso.

Esto se traduce en una media de 2.492 corredores diarios –la cifra exacta en todo el mes es de 74.832– que se entrenaron cada día de media en el carril Valencia Ciudad del Running. «El tráfico es ahora ma-

yor, una vez hemos dejado atrás el verano y la gente se está preparando el Maratón», especifica Alex Heras, de Valencia Ciudad del Running.

«Como es accesible casi desde cualquier punto de Valencia, mientras corres te encuentras con otras personas con las que compartes afición», indica otra usuaria, Visi, que aplaude las últimas actuaciones realizadas durante este verano y los servicios que se han ido habilitando junto a la instalación que tiene una longitud de 5.731 metros desde el Parque de Canibecera en dirección a la Ciutat de les Arts.

«Es un espacio que está acondicionado y que revisan habitualmente para que tengamos la mejor calidad en la pisada. Últimamente lo han acondicionado con fuentes para

«Es brutal entrenar en la naturaleza sin salir de la ciudad», destaca Alberto, uno de los usuarios del carril del Viejo Cauce

hidratarnos o rellenar las botellas y han instalado baños públicos», resalta Visi. Porque entre los aspectos introducidos para mejorar la calidad del entrenamiento y el confort del corredor se encuentran esos espacios donde, además de avituallarse, los corredores tienen mobiliario deportivo para calentarse antes de trotar, estirar al finalizar o realizar sesiones de fuerza al aire libre.



Igualmente, hay que destacar que el carril está pensado para utilizarlo en cualquier momento del día por ello hay balizas con iluminación LED cada 12,5 metros. A esto hay que añadir el pavimento que se instaló está avalado por superficie que ha sido avalada por el Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV) para amortiguar la pisada.

Igual que sucede con las principales carreras, el carril para corredores es ya mundialmente conocido. De hecho, muchos de los atletas de élite de las grandes pruebas suelen bajar al Jardín del Turia para realizar la activación. Pero Valen-

cia como capital del running es mucho más que este paradisiaco carril. La zona portuaria y el paseo de la Malvarrosa, por ejemplo, suelen estar plagados de corredores. Y otro destino interesante para realizar tiradas largas en un entorno natural es salir desde el Oceanogràfic hacia Pinedo para trotar hasta el lago de El Saler.

La ronda sur también está concurrida, con espacios pequeños pero acogedores como el parque de la Rambleta, La ronda norte permite llegar hasta la playa, eso sí, con algún cruce regulado por semáforos. Desde allí se puede acceder a los Viveros. Otra ruta muy usada va del Palacio de Congresos al Bioparc. Ambas están en un puñado de zancadas del carril del Turia, el epicentro de la capital mundial del running.

Con la colaboración de:

