Prepararse para superar los mejores trails de Lleida

Noticias 24hs | 19/12/2023



En primer lugar hay que hablar del Parque Nacional de Aigüestortes y Estany de Sant Maurici, con rutas permiten ver impresionantes paisajes de montaña, lagos glaciares y bosques

Una de las maravillas de Lleida está relacionada, directamente, con sus paisajes y entornos naturales. Desde la zona pirenaica, pasando por sus bosques y parques naturales, son muchos los que cada año se deciden a disfrutar al máximo de una escapada para estar en contacto con la naturaleza y la riqueza cultural e histórica de la zona, pero también para quienes quieren ponerse a prueba y superar sus trails.

¿Cuáles son los más exigentes?

En primer lugar hay que hablar del Parque Nacional de Aigüestortes y Estany de Sant Maurici, con rutas permiten ver impresionantes paisajes de montaña, lagos glaciares y bosques. “Es uno de los entornos preferidos de quienes se entrenan en este tipo de disciplina. Sin duda, es clave contar con asesoramiento para mejorar y, sobre todo, para garantizar una evolución sin lesiones ni complicaciones” explican desde Olllu Racers, uno de los perfiles de entrenador de trail running en lleida más valorados.

A ese entorno se suma el Parque Natural de la Sierra y los Cañones de Guara que, aunque esté a caballo con otra comunidad autónoma, presenta una serie de cañones, formaciones rocosas impresionantes y rutas de senderismo como la Ruta de las Pasarelas de Alquézar que merecen mucho la pena.

De los más transitados está el trail de la Ruta de los 7 Lagos. De hecho, para quienes no estén muy avanzados en este tipo de disciplina, también lo pueden plantear como una caminata moderada con impresionantes vistas de los picos de los Pirineos y lagos de alta montaña.

No se puede hablar de caminatas ni de trails sin mencionar el Camino de Santiago en su vertiente catalana, continuación en muchos casos del camino francés.

Quienes disfrutan de la alta montaña deben testar en la ruta de los Tres Refugios, una propuesta alpina con tres espacios del pirineo catalán en el que resguardarse: Refugi de Colomers, Refugi de Ventosa i Calvell, y Refugi d'Estany Llong.

Hay que tener en cuenta que el trail running es una modalidad de carrera que se realiza principalmente por senderos, caminos forestales, montañas u otros terrenos naturales en lugar de carreteras o pistas. Esto significa una preparación mucho más exigente que cualquier otra porque parte también de la conexión con la naturaleza y de ser consciente de cada zancada en zonas con diferentes tipos de terreno.

“No sólo nos enfocamos en las técnicas de entrenamiento y en la mejora física, sino que también creemos en la importancia de la mentalidad y la motivación. Cada corredor es único, al igual que lo es su motivación. Nuestro enfoque personalizado se centra en mostrar y conseguir que nuestros corredores interioricen las herramientas necesarias para conseguir sus retos” concluyen.

Autor: Redacción