

# **TRAIL RUN**

**Vem correr em espaço natural ...!**



**cma@cmarrabida.org**

O **Clube de Montanhismo da Arrábida** pretende criar e desenvolver em 2012 uma secção de "**TRAIL RUNNING**".

Por isso convidamos todos os interessados nesta modalidade desportiva de montanha, a manifestar o seu interesse através de e-mail ou contacto pessoal na nossa sede.

O **Trail Running** popularizou-se nos últimos anos e tem tido um grande incremento ao nível de organização de eventos, em todas as serras e montanhas do nosso país.

Esta modalidade desportiva é caracterizada por trazer um elevado grau de **emoção, desafio, superação dos limites do nosso corpo** e também uma total integração com o **espaço natural e aventura**.

O **Trail Running** é um desporto que nos desliga completamente da rotina diária.

Por isso invista num novo estilo de vida, baseado na actividade física em contacto com a natureza.

## O QUE É O TRAIL RUNNING

**Running** é um termo anglo-saxónico que define o acto de correr. Num sentido geral pode englobar qualquer actividade física de locomoção a um ritmo ou velocidade (ou ambos) superiores aos da caminhada normal.

Mas num sentido mais restrito, onde se incluem os praticantes desta actividade, que se apelidam de corredores, o *Running* é a prática regular em ambiente urbano, planificada, sistemática e com alto grau de disciplina de actividade física de correr.

**Regular** - porque se realiza com uma frequência pré estabelecida.

**Planificada** - porque persegue objectivos que devem alcançar-se num prazo determinado e com um gasto de recursos físicos (e económicos) calculados.

**Sistemática** - porque respeita ou trata de ajustar-se a regularidade e planificação que cada corredor estabelece.

**Disciplinada** - porque organiza e/ou adapta outros aspectos da vida quotidiana (horários, dietas, vida social), a exigências ou necessidades fisiológicas que exige o cumprimento dos objectivos que cada corredor se propôs.

A prática do *Running* (corrida de características urbanas) estendeu-se para a periferia e zonas rurais e nos últimos anos para zonas de montanha.

Esta mutação de local da prática desportiva, derivou naquilo que hoje se chama **TRAIL RUNNING**.

Esta disciplina desportiva de montanha, combina algumas componentes de corrida e caminhada.

A corrida é uma actividade física planificada que consiste em correr. A caminhada é uma actividade física que consiste em andar. A diferença da corrida convencional, como na



caminhada, o *Trail Running* é praticada em ambientes não urbanos, fundamentalmente em serras, montanhas, desertos, bosques e outros locais naturais. Por isso o termo “*trail* “ significa trilho ou caminho natural.

Como desporto de corrida em montanha, o seu principal desafio físico e mental, não está em correr distâncias ou tempos, mas sim em correr desníveis acumulados. Por exemplo: correr 7 km acumulando 5000 m de subida é mais significativo para o praticante de *Trail*, que correr 40km com só 1000 m de desnível acumulado.

Por esta razão o treino de um **trail runner** (corredor de trilhos) deve divergir de um corredor urbano, dando relevância ao treino da força em relação à velocidade.

Nos últimos anos o **Trail Running** massificou-se acentuadamente, devido à organização de competições cada vez mais atractivas por parte de grandes patrocinadores de material técnico e roupas desportivas de outdoor.

Na Europa esta modalidade está a adquirir adeptos graças à crescente popularidade dos seus principais mentores como o catalão *Kilian Jornet* ou o francês *Sebastien Chaigneu*.

Uma das modalidades deste desporto mais popular é o **ENDURANCE RUNNING**, que consiste em correr grandes distâncias, geralmente durante dois ou mais dias, como por exemplo: **The Marathon des Sables** no deserto Sahara, 250 km in 6 days ou **The North Face Endurance Challenge** 50 milhas em 2 dias.

### Alguns exemplos de eventos desportivos de TRAIL RUN



# Equipamento técnico base para TRAIL RUN

## Calçado

Sapatos de corrida específicos para esta modalidade. O investimento neste artigo deve ser cuidadoso e ter em conta a alta qualidade. Terá de ser a 1ª compra

Ex:



## Acessórios



## Roupa técnica



## Lanterna Frontal



## Hidratação

