



Cada vez son más las personas que deciden hacer un poco de ejercicio para mantenerse en forma y, entre las distintas alternativas por las que pueden optar, un buen número de ellas se decide por el Running, el salir a correr en distintas superficies, una aconsejable actividad de tipo aeróbico.

Una de las ventajas del Running sobre otros deportes es que, mientras se lo realiza, la persona tiene un poco de tiempo para así, pensando en aquellos asuntos que le inquietan o que le ilusionan, sin estar pendiente del entorno. Y esto se vuelve mucho más notorio cuando se corre de noche.

El problema es que, en la medida en la que los días se van acortando, y con el cambio horario

a la vuelta de la esquina, pronto tendremos a una enorme cantidad de personas saliendo a correr en malas condiciones de luminosidad y, por qué no, corriendo el riesgo de ser atropelladas.

A final de cuentas, no importa qué tan cuidadoso seas cuando sales a correr, es posible que pasen coches u otros vehículos de mayor porte allí cerca de donde entrenes, y tienes que asegurarte de llevar puesta una vestimenta acorde a esas circunstancias, que será distinta a una para el día.

En efecto, es sumamente importante llevar una buena iluminación a la hora de salir a correr por el asfalto y la montaña, y si quieres estar aún más tranquilo, una interesante recomendación es que, además de tus ropas, te fijes en los distintos accesorios que se venden para complementarla.

Por ejemplo, entre los productos que se han vuelto muy demandados en los últimos tiempos, están los denominados [frontales trail running](#), unos equipos que pueden ser ideales para los runners principiantes, esos deportistas novatos que llevan linternas de cabeza para salir de noche.

Los frontales trail running más avanzados disponen de distintos modos de luces, tanto rojas como blancas, para que cada usuario pueda adaptarlos a la situación en la que se encuentran, incluso estableciendo una intensidad, que podrá regular para hacer señales claras a los conductores.

Otra ventaja de tales artículos es que vienen con una cinta elástica, que se puede ajustar y que ya no se deslizará durante el rato que demande la actividad, pudiendo colocarse indistintamente tanto a niños como a adultos, aunque cualquiera de ellos esté utilizando un casco adicional.

¿Qué nivel de iluminación proporcionan estos frontales trail running? Normalmente tienen un alcance de hasta 100 metros, con una potencia de 200 lúmenes, más que suficiente para darte confianza a la hora de salir a correr en noches cerradas, o cuando el sol ya comienza a irse.

Y si eres de aquellos a los que ni la lluvia los para, debes saber que cuentan con una calificación de tipo IPX5 que los protege del agua y el polvo, junto a una autonomía de hasta cinco horas totales, evitando así desprotegerte en medio de la sesión de entrenamiento, cuando más lo necesitas.

En cualquier caso, es fundamental que seas consciente sobre la seguridad a la hora de correr de noche, y las diferentes opciones que existen en el mercado para cuidarte a ti y los tuyos.