



Las marcas de zapatillas *running* están viviendo unos años de auténtico frenesí, pues se trata de un deporte que capta cada vez más aficionados. Los *runners* se han multiplicado en todas las ciudades de España y esto les lleva a preocuparse cada vez más por su equipamiento.

Disponer de unas buenas zapatillas de *running* para hombre o mujer, además de complementar esto con ropa técnica de calidad, es el primer paso para introducirse más adelante en los entrenamientos específicos, ritmos de carrera, estudios de pisada y otras muchas cuestiones que preocupan a los

runners

Zapatillas de *running* Salomon Speedcross 4 GTX

Iniciamos este repaso con unas zapatillas óptimas para practicar *trail running*, es decir, pruebas de resistencia y larga distancia en la naturaleza. Son especialmente óptimas sobre terrenos técnicos y con abundancia de hierba y barro.

Se trata de zapatillas ligeras, ágiles y con un taqueado muy marcado. Entre sus características más reseñables hay que destacar la membrana impermeable Gore-Tex y el sistema de cordones Quicklace para facilitar el ajuste sin nudos ni esfuerzo.

Además, es un modelo muy cómodo que ofrece buen agarre y que, gracias al sistema Sensifit aporta mucha sensación de seguridad durante la carrera . La suela incorpora Wet Traction Contagrip, que incide en un mejor equilibrio sobre superficies mojadas.

Estas zapatillas están disponibles en modelos de hombre y mujer. Es útil en entrenos y pruebas deportivas. La superficie ideal en la que mejor se desempeñan son los senderos técnicos y blandos.

[Salomon Speedcross 4 GTX Zapatillas De Trail Running Impermeable Para Hombre](#)

[SALOMON Speedcross 4 Zapatillas De Trail Running Para Hombre](#)

Zapatillas de *running* Nike Air Zoom Pegasus 37 para mujer

Las Air Zoom Pegasus son todo un emblema dentro de las zapatillas de *running* de Nike. Basta ver el total de versiones, hasta 37 con esta, lo que ya da una muestra de su fiabilidad. Se trata de un modelo neutro, válido para corredores de hasta 80 y 85 kilogramos de peso, que tienen un *drop* de 10 mm y que son óptimas para distancias de todo tipo, desde carreras populares de 5 y 10 kilómetros hasta pruebas de gran fondo.

A diferencia de los modelos de Salomon, estas zapatillas de *running* son útiles solo en terrenos urbanos o pistas deportivas, no en la naturaleza. Las mejoras frente a versiones anteriores se concentran en la mediasuela, que es espuma React y resulta más ligera y más versátil para adaptarse a diferentes ritmos de carrera.

La cápsula característica de Air Zoom ya no está en toda la mediasuela, sino en la zona del mediopié, para favorecer el impulso en carrera; es más grande que en modelos anteriores.

Zapatillas de *running* Adidas Ultraboost 20

Las Adidas Ultraboost 20 comparten con las anteriores Nike el hecho de que son una gama ya muy conocida. El modelo 20 viene a renovar las Ultraboost 19, con pequeños cambios que las siguen haciendo un gran modelo para corredores más corpulentos.

La comodidad es la misma de siempre, asegura una buena sensación de confort. Sus características las hacen perfectas para pruebas en torno a los 10 kilómetros y ampliables a carreras más extensas, como por ejemplo maratones con una duración de 4 horas.

Su tecnología Motion Weave asegura mucho dinamismo en entrenos y carreras y su doble amortiguación garantiza un buen retorno de energía. El *upper* está reforzado para ganar amplitud en la zona delantera y el empeine incluye tejido Knit elástico que se adapta a la perfección a modo de segunda piel.

Nike, Adidas o Salomon son algunas de las mejores marcas de zapatillas *running* del mercado, pero mientras las dos primeras se centran en modelos de uso urbano, la tercera centra su interés en zapatillas más resistentes para su uso en plena naturaleza.