

## A correr por Santiago

### Las mejores rutas para los runners capitalinos

**Santiago, enero 2011** - La quinta versión del Maratón de Santiago está cada vez más cerca. El próximo 3 de abril, 20 mil *runners* de diversas partes de Chile y del mundo se darán cita para correr por las calles de Santiago, con el objetivo de ser parte del evento de running más grande del país.

Desde su inicio en el 2007, cada año la maratón ha ido aumentando su número de participantes al punto de triplicarlo, demostrando que este deporte dejó de ser de unos pocos para convertirse en pasión de miles.

Cientos de personas día a día salen a trotar por las calles del país y aunque no existan pistas exclusivas para ello, se las han arreglado improvisando circuitos en sus ciudades. Si bien, algunos aprovechan este verano para entrenar al borde de la playa o en algún sendero cordillerano, quienes viven en Santiago, ya han trazado las mejores rutas para correr dentro de la capital.

Aquí te entregamos algunos datos importantes y te mostramos los trayectos favoritos de los corredores capitalinos.

Antes de optar por el circuito que deseas hacer, es muy importante considerar algunos aspectos:

- **Entorno:** El entorno de la ruta debe ser atractivo, idealmente con buena vegetación y sin muchos semáforos que obliguen a demasiadas detenciones
- **Seguridad:** Fundamental para un corredor el tema de la seguridad. Es necesario fijarse que la ruta tenga buena iluminación y no sean lugares muy solitarios.
- **Distancia:** Determinar las rutas que abarquen las distancias que quieres recorrer.
- **Desafíos:** Para los corredores más experimentados, escoger rutas que tengan algunos desafíos, tales como pendientes o variación de la ruta entre pavimento y camino de tierra.

A continuación te presentamos los circuitos más recomendados:

- 1) Ruta de Pocuro, en Providencia. Esta es una concurrida ruta, que va en línea recta desde la Avenida Tobalaba y la Calle Antonio Varas. En total 2,7 kilómetros de sendero.
- 2) Entre la Rotonda Lo Curro y la Rotonda Pérez Zujovic, en la comuna de Vitacura. Aproximadamente 12 kilómetros de ida y vuelta.
- 3) La ruta de la Avenida José María Escrivá de Balaguer, bajando por Américo Vespucio hasta la Avenida Apoquindo. Esta ruta es de aproximadamente 6,3 kilómetros ida y vuelta, que se encuentra entre las comunas de Vitacura y las Condes.
- 4) Circunvalación al Estadio de la Universidad Católica, en las Condes. Esta ruta se concentra específicamente en el punto del Club deportivo UC, por lo tanto los corredores utilizan todas las calles y avenidas adyacentes al estadio. Aproximadamente 2,3 kilómetros en cada vuelta.
- 5) Parque Araucano: Este parque es el gran pulmón verde de las Condes. Pensado para los deportistas que desean disfrutar entrenando al aire libre. Se ha calculado distintos circuitos con aproximadamente 3 kilómetros en cada vuelta.
- 6) Parque Metropolitano: Este es sin duda la ruta favorita para los corredores que prefieren los desafíos, ya que tres cuartas partes de la ruta es subiendo el cerro. Además que el paisaje permite una desconexión total del ruido de la ciudad. Este circuito desde Pedro de Valdivia norte hasta la cumbre del cerro tiene una distancia de 5,7 kilómetros.
- 7) Parque O'Higgins, en Santiago Centro, se inauguraron durante el 2010 cuatro nuevos circuitos para los corredores, dentro del mismo parque, que tiene una distancia aproximada de 3,6 a 4 kilómetros.
- 8) En la comuna de Maipú también se ha incorporado una ruta en el Parque Tres Poniente, que recorre aproximadamente 4,5 kilómetros.
- 9) En La Florida, existen dos opciones para los corredores. La primera se trata de un circuito que va desde la calle Rojas Magallanes hasta Trinidad, por el bandejón central de Avenida La Florida. Este circuito

tiene una distancia de 1,5 kilómetros. Por otro lado, existe el Club de running que ofrece un circuito abierto de 2,5 kilómetros aproximadamente, más un espacio completo de hidratación.

- 10) En la comuna de Ñuñoa se sugieren tres lugares para entrenar. El primero es el Parque Ramón Cruz, ubicado en Irarrázaval con Ramón Cruz. Otro, es el Parque Santa Julia, que se encuentra en la calle Grecia con Juan Moya. Finalmente está la rotonda Lo Plaza, que posee un kilómetro de radio aproximadamente.