

# Trail Running

*A través de barro y naturaleza*

Willem L. Middelkoop

21 ene. 2026



Combinando mis obligaciones de padre con mi amor por los deportes de resistencia, decidí aprovechar que vivo en el campo y fui corriendo a la tienda por la naturaleza, siguiendo arroyos locales y senderos. Es una experiencia única. Quizás incluso me guste más que el running normal. Te lo explico.



*Probando las nuevas Asics Trabuco 13 GTX en barro limburgués de verdad*

Si sigues mi blog, quizás sepas que empecé a correr después de una noche con un amigo y [unos cervezas de por medio se hicieron promesas para correr mi primer maratón en Ámsterdam](#). Los deportes de resistencia tienen ese aspecto mental que, para mí, los hace tan interesantes y extra desafiantes. Me encanta y no sorprende a la gente cercana que ya haya completado 5 maratones completos, con mi mejor marca personal actual de 3h37m en Eindhoven 2025.

[image]

## Trail Running versus running en asfalto

Puedes descartar el trail running porque suele ser un poco más lento en velocidad pura. Pero exige más técnica y coordinación: tienes que prestar mucha atención a dónde pones los pies. El terreno es irregular, mojado, y la ruta puede ser sinuosa y con cuestas. Recorrer la naturaleza te obliga a estar completamente presente: en el momento, ahí fuera.



*Cinco maratones en 12 meses (Ámsterdam '24, Valencia '24, Amstelveen '25, Leiden '25, Eindhoven '25)*

Aunque una carrera normal por asfalto puede llevarte a ese estado de flow tan querido por muchos, el trail running te toca de otra forma. Los pájaros, el viento, cómo huele todo, cómo la luz del sol juega entre arbustos, ramitas y hojas. Esa magia es dinámica: otro clima o una estación distinta renueva las maravillas que encuentras. Cada salida de trail se siente como una aventura nueva.

## Conclusión

¿Conoces esa sensación después de unas buenas vacaciones: fresco, lleno de ideas y energía? Así me deja el trail running a mí. Tal vez tú también puedas hacerlo cerca de casa: ¡ahorra billetes de avión caros! Te lo recomiendo de corazón: pruébalo.

PS: Sí, llegué a la tienda local, mira la foto de abajo:



*Sendero por el bosque en mi patio trasero ('t Ham, Hegelsom)*