



# El deporte nocturno, una buena alternativa



La Disco Night Urban Race llegará a su quinta edición el próximo 6 de mayo.

Desde hace varios años en la isla han proliferado las pruebas de running nocturno, antaño sólo existía la ya desaparecida Milla Nocturna en Arrecife, pero desde ese entonces se ha ido apostando por las pruebas que tienen la noche como principal protagonista. En Arrecife se disputa la Disco Night Urban Race que se ha ido consolidando año tras año, en el sur tenemos la K10 de Yaiza que ha aumentado su calidad y está siendo referencia en Canarias, y en el norte para los más valientes se celebra la prueba nocturna organizada por el Haría Trail Team y que este año saldrá desde el pueblo de Arrieta para recorrer las montañas de Haría.

Son muchos los aficionados a correr. Estés donde estés, sea la hora que sea, es usual ver a alguien corriendo por tu pueblo. Y es que correr es un deporte sano, libre y gratis, el cual nos aporta numerosos beneficios no solo físicos, sino también mentales y anímicos. Para todos aquellos asiduos corredores, o aquellos que se estén pensando hacerlo les vamos dar las ventajas que tiene correr de noche.

*“El running al final del día nos permite asegurarnos de tener el cuerpo totalmente preparado para un intenso ejercicio físico”*

En primer lugar hay que mencionar que es el horario idóneo para todas aquellas personas que trabajan durante el día. Correr de noche para ellos se convierte en una necesidad pues debido a su trabajo no disponen de el tiempo suficiente para realizarlo de día. No obstante, si bien es cierto que se ven obligados a salir a correr en esta franja horaria, esto les presenta una serie de beneficios. Por ejemplo, salir a correr al aire libre después de una larga jornada de trabajo favorece la liberación de todas las tensiones cogidas durante las tareas diarias. Correr ayuda y estimula el riego sanguíneo en el cerebro, por lo que realizándolo de noche nos sirve para despejar todas aquellas tensiones y preocupaciones que obtenemos a lo largo del día.



La montaña también es una buena opción para entrenar por la noche.

Por otra parte, es el horario perfecto para disponer de menos distracciones. De noche, la mayoría de las personas están en casa, lo que elimina la aglomeración en las calles y los parques y nos deja casi todo el terreno disponible para nuestra ruta, ayudándonos por tanto a tener una máxima concentración en la carrera.

***“Es el horario perfecto para disponer de menos distracciones”***

Además, practicar el running al final del día nos permite asegurarnos de tener el cuerpo totalmente preparado para un intenso ejercicio físico debido a, entre otras cosas, haber realizado varias comidas durante todo el día. Con una buena alimentación durante el día conseguimos tener los suficientes nutrientes alimenticios para emplearlos en la carrera. Y esto precisamente tiene una doble ventaja; por



La K10 de Yaiza se ha consolidado en el calendario deportivo insular.

un lado, disponemos de la fuerza necesaria gracias a las comidas que hemos ingerido, y por otro, conseguimos quemar todos los hidratos de carbono y grasas de los alimentos de las comidas.



## Disco Night Urban Race

Mayo se ha convertido en sinónimo de deporte nocturno en Lanzarote ya que es el mes en el que se disputa la Disco Night Urban Race. Una prueba que volverá a tener como director de orquesta al olímpico, José Carlos Hernández. La prueba ha incrementado su participación edición tras edición y en su quinto año espera llegar a los 1.200 inscritos. Tendrá la Avenida de Arrecife como parte principal del circuito aunque la zona de El Charco también volverá a ser protagonista. Para esta edición se van a incrementar las zonas de animación e incluso, el grupo de rock lanzaroteño Kardomillo actuará durante la prueba. Toda la información del evento está disponible en la web [disconighturbanrace.com](http://disconighturbanrace.com).

*“Salir a correr al aire libre después de una larga jornada de trabajo favorece la liberación de todas las tensiones cogidas durante las tareas diarias”*

**luckia**  
APUESTAS

APUESTAS DEPORTIVAS

**HAZ GRANDE EL ENCUENTRO**

Encuentra tu local más cercano en [www.luckia.es/locales](http://www.luckia.es/locales)  
Tu casa de apuestas con todas las garantías

18 juego seguro  
juega con responsabilidad