

Consejos prácticos para mantener las zapatillas de correr en óptimas condiciones

**La mayoría de los corredores tienen una conexión especial con sus zapatillas.**

Las zapatillas están contigo en las buenas y en las malas carreras. Por eso hay que mostrar algo de aprecio cuidándolas de manera adecuada. Así también durarán más.

Cuando corres en el exterior las zapatillas atraviesan todo tipo de superficies con barro, charcos, hojas y polvo. Toda esta suciedad puede hacer que tus zapatillas parezcan gastadas antes de que realmente lo estén.

1. Si es posible, retira la plantilla o aislala y lávala por separado. Esto permitirá que la parte interior de la zapatilla mantenga su frescura. Los cordones también se pueden lavar o sustituir.
2. La suciedad en la superficie, como el barro o el polvo, se puede limpiar con un cepillo de dientes o para las uñas viejo, un poco de agua caliente y jabón antigrasa abundante. Así se pueden mantener las zapatillas limpias, y es recomendable hacerlo de vez en cuando.
3. Para secar las zapatillas no las coloques junto a un dispositivo que emita calor, como por ejemplo un radiador. El calor directo altera la forma de la zapatilla. Para secarlas de manera adecuada abre la zapatilla y llena el interior con papel de cocina o de periódico. El papel absorberá la humedad del interior. Una zapatilla tarda unas doce horas en secarse.

Consejo: si corres con mucha frecuencia, quizás sea buena idea utilizar dos pares de zapatillas durante la [temporada de invierno](#), para que puedas cambiar de par mientras el otro se seca.