

Cuando correr es un estilo de vida



***Cuando correr
es un estilo de vida***

Autor El corredor errante
Diciembre 2016

Fecha de publicación: 20 diciembre, 2016

Autor: El Corredor errante

Longitud de impresión: 90

Idioma: Español

PDF

Runners

Run, del inglés “ to run ” , correr. Importa poco el idioma para referirnos a la afición que más se ha puesto de moda en nuestro país en los últimos años. Si empezaste haciendo footing ya sabrás que hoy perteneces a la familia mundial de los runner. Y si te has unido en la última década ya disfrutarás de todas las ventajas de ser un corredor. Disfrutar de carreras populares de media y larga distancia para los más experimentados y de 5 o 10 kilómetros para los que prefieren un recorrido más ligero, beneficios sobre tu salud, y practicar deporte de modo económico son algunas de esas ventajas.

Existen clubs donde puedes solicitar información sobre las ventajas de ser socio. En algunos países llevan tanto tiempo con esta mentalidad que los socios pueden llegar a contarse por miles, como es el caso del Road Runners Club of America, uno de los más numerosos del mundo. Este club tiene un decálogo muy interesante que recoge algunas de las premisas que todo runner cultiva a lo largo de su vida. Quizás te sientas identificado con sus reglas, pero sobre todo con su filosofía: Correr es un camino de vida, el más accesible de los deportes aeróbicos.

Con un par de zapatillas y tu equipación habitual puedes practicar running en cualquier lugar sin necesidad de instalaciones, sin pensar en el tiempo, acompañado de tu música favorita o de tu grupo de corredores. Es un ejercicio sencillo, saludable y flexible. En definitiva, ser runner, es un camino más hacia la reducción del estrés y, por qué no, hacia la paz interior.

<http://yep.pm/9ZuPoo5i5/oDPuoZxi3.pdf.rar>