

Kits da corrida

Corrida Noturna

As inscrições para a 1ª Star Night Run já estão abertas no site da revista Trifatto e também na Gazeta de Piracicaba

Os inscritos para a 1ª Star Night Run poderão retirar os seus kits no dia da prova, 22 de março, das 10h às 17h, no ginásio da Esalq (Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz). O ginásio está localizado ao lado de onde ocorrerá a corrida e caminhada noturna, na avenida Pádua Dias, 11. Para retirar o kit é preciso apresentar o comprovante de inscrição. Os kits contam com camiseta do evento, entre outros brindes.

As inscrições para a 1ª Star Night Run já estão abertas pelo site www.trifatto.com.br e também na Gazeta (avenida Estados Unidos, 1106) de segunda a sex-



Antonio Trivelin

A Esalq será sede da Star Night Run, que acontece no dia 22 de março: largada próxima ao relógio do prédio principal

ta-feira, no horário comercial, das 8h às 18h.

A corrida e caminhada serão realizadas nas dependências da Esalq, a partir das 20h. O trajeto terá seis quilômetros para cada modalidade. No site é possível conferir o mapa e a altimetria da corrida. O evento é uma iniciativa da Gazeta de Piracicaba, Revista Trifatto e Esalq, com a organização da Chelso Sports e apoio da Secretaria de Esportes (Selam).

Para inscrições feitas até o dia

7 de março, o valor é de R\$ 50. A partir do dia 8 de março, o valor é de R\$ 60. As vagas são limitadas.

O evento esportivo é destinado para inscritos a partir dos 16 anos de idade. Segundo Nilton Cardoso e Guilherme Celso, da Chelso Sports, quem participar vai desfrutar de um ambiente arborizado e, para muitos, será uma experiência inédita praticar esporte à noite na Esalq.

O início do evento será às 18h, com largada duas horas depois,

próximo ao relógio do prédio principal.

DICAS

Mesmo à noite, é preciso estar preparado. A "Night Run" é bastante comum nos espaços urbanos, mas. Para praticá-la, uma das dicas de especialistas é observar se está bem fisicamente após um dia de trabalho. Outra dica é evitar correr em jejum. As frutas são uma boa opção antes da atividade noturna. **(José Ricardo Ferreira)**