



Prontos para correr

2ª Star Night Run

Corrida noturna já ultrapassa a marca de mil inscritos; evento da Trifatto e Gazeta acontece na Esalq, em março

JOSÉ RICARDO FERREIRA

Da Gazeta de Piracicaba
jose.ferreira@gazetadepiracicaba.com.br

A equipe da Case IH e o grupo da Academia R Training já se inscreveram para a 2ª Star Night Run, que acontecerá no dia 21 de março nas dependências da Escola Superior de Agricultura Lutz de Quetoz (Esalq/USP). A realização é da revista Trifatto e da Gazeta de Piracicaba. A organização da prova é da Chelso Sports & Business.

A Case IH estará com 37 pessoas no total. São de todas as áreas da empresa. "O



O pessoal da Academia R Training promete grande presença na noite de 21 de março, na Esalq-USP

objetivo, desde o início do projeto, foi incentivar os colaboradores a praticar atividades físicas, focados em superar o sedentarismo para uma vida mais saudável. A interação do grupo como um todo também está sendo fundamental. Além de colegas de trabalho, estamos trabalhando como uma equipe e isso mudou positivamente o nosso relacionamento no dia a dia", disse

Henrique Elmar Netzlaff, um dos inscritos. É a primeira vez que eles participam da corrida noturna.

A Academia R Training também está preparada para mais



Esportistas da Case IH em Piracicaba: todos bem condicionados

uma participação, já que em 2014 reuniu 62 inscritos. A intenção é curtir o cenário natural da Esalq e, principalmen-

te, promover lazer e saúde entre os alunos da academia.

As inscrições podem ser feitas no site www.starnightrun.com.br. Durante o evento serão realizadas ações preventivas e de promoção à saúde dos atletas e distribuição de brindes. Em locais estratégicos do trajeto haverá pontos de distribuição de água, além de uma tenda especial na linha de chegada com frutas e hidratação.

DICAS

Praticar esporte é essencial para quem busca uma vida saudável. Alguns cuidados, porém, são necessários. O primeiro passo é ter um bom condicionamento físico e isso se adquire com uma rotina diária de musculação, para que os músculos "esquecidos" fiquem preparados para o esforço da corrida. Jamais se esqueça de se hidratar porque quem pretende caminhar ou correr precisa criar o hábito de beber bastante água, pois a eliminação é rápida e os sais minerais precisam ser repostos.

Para os iniciantes, a principal dica é respeitar seu limite e intercalar a corrida com a caminhada. Na corrida na rua, evite locais íngremes, pois podem ocasionar problemas nas articulações. Caso seja iniciante, a dica é correr na grama ou até mesmo na esteira. Fonte: www.calmindex.com.br.