

Neste sábado, dia 29, às 19h, o Departamento de Esportes do São Carlos Clube, com apoio da Prefeitura de São Carlos, promove a 2ª Corrida Night Run, uma edição comemorativa pelo aniversário de 74 anos do Clube.

O percurso de 5 km será semelhante ao do ano passado, com saída da Sede Avenida, passando por algumas ruas da cidade, além um trecho dentro do campus da USP. A chegada será na pista de atletismo do Clube.

Na chegada, em parceria com a UNICEP, os alunos do curso de nutrição estarão oferecendo orientações nutricionais para a prática de esportes e os de fisioterapia darão alongamentos e orientações práticas para a prevenção de lesões.

Além de a corrida ser a “nova onda” entre os esportistas amadores ou não, estudos científicos comprovam que a prática da corrida libera inúmeras substâncias que beneficiam o organismo, reduzindo a ansiedade, a depressão, além de promover melhoras nos sistemas cardiovascular, respiratório e digestivo.

Durante o evento, o trecho da avenida São Carlos, entre as ruas Major José Inácio e Orlando Damiano, estará interditado, agentes de trânsito da Prefeitura irão acompanhar todo o percurso para orientar os motoristas.

(28/09/2018)