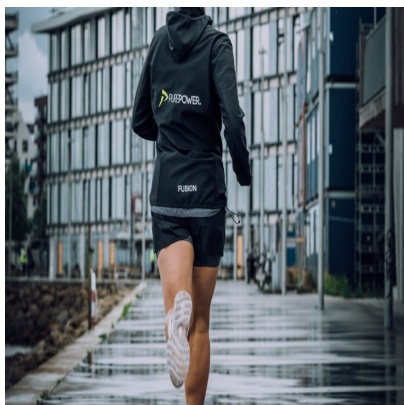




Run pendolarismo, nuova moda o esempio virtuoso?

Descrizione

Run pendolarismo

Run pendolarismo, In alcune metropoli europee, prima fra tutte Londra, seguita da Parigi e Amsterdam, si sta radicando questa **nuova (sana) abitudine**: ovvero recarsi sul luogo di lavoro, correndo.

Viene chiamato **run commuting**, tradotto letteralmente **corsa del pendolare** ed è la pratica di svolgere attività fisica, come ad esempio il jogging e la corsa, approfittando delle distanze offerte dal tragitto casa-lavoro/lavoro-casa (o uno solo dei due tratti).

Abbiamo analizzato questa crescente abitudine e vi abbiamo trovato numerosi punti di forza, sia per la persona che per l'ambiente:

- Per ogni **runner pendolare** che corre, è possibile ci sia un'auto o uno scooter in meno nel traffico. Possiamo quindi definirla **un'attività sostenibile**
- Abbinare al tragitto l'attività sportiva **fa bene alla salute** e non si rischia di saltare la sessione di allenamento per mancanza di tempo
- Essere un **runner pendolare**, comporta quindi **un'ottimizzazione del tempo**, in quanto le ore impiegate nel traffico o nel tragitto sono sfruttate per l'attività fisica
- Oltre al tempo, se non dobbiamo utilizzare altri mezzi di trasporto che non siano le nostre gambe, vengono abbattute anche le **spese** per raggiungere il luogo di lavoro.

Ma cosa serve per iniziare a praticare il run pendolarismo?

Organizzazione

In primis, occorre fare un distinguo sulle tratte che useremo per la nostra sessione di running. Sicuramente la tratta **lavoro-casa** pone meno vincoli per poter **essere presentabili** all'arrivo.

Chi decide di correre per arrivare sul luogo di lavoro, dovrà in qualche modo avere la possibilità di **poter curare la propria igiene personale**.

È importante quindi sapere di disporre di una doccia o di un bagno sufficientemente adatto a potersi rinfrescare.

Inoltre, avremo bisogno di **uno spogliatoio** e di un **armadietto** per poter riporre gli indumenti di ricambio o i nostri averi non strettamente necessari, da poter recuperare l'indomani se corriamo per tornare a casa.

Fondamentale in ogni caso, è poter correre con uno **zainetto il più leggero possibile**, con all'interno lo stretto indispensabile.

Uno zaino specifico per la corsa riduce al minimo il rimbalzo e distribuisce uniformemente il peso del tuo kit sulla schiena per una corsa più confortevole.

Se al lavoro hai poco spazio a tua disposizione, utilizza uno zaino da corsa della capacità di circa 20 litri

Correre solo in parte del percorso

Se il tuo tragitto giornaliero è troppo lontano, prova a scendere dal treno o dall'autobus alcune fermate prima della tua e corri per il resto della strada.

Calcola e ottimizza il tuo tempo

Calcola quanto tempo ci vuole per correre al lavoro, incluso il riscaldamento e il defaticamento. Considera lo stretching e non dimenticare il tempo della doccia o dedicato all'igiene.

Essere ben visibili

Il **run pendolarismo** spesso significa correre la mattina presto o la sera quando in condizioni di scarsa illuminazione, quindi utilizziamo indumenti con colori vivaci, ad alta percettibilità e con dettagli riflettenti per essere ben visibili

Nella tua quotidianità **riusciresti a praticare il run pendolarismo?**

Leggi anche

[Effetto Runfulness, come allenare corpo e pensiero positivo](#)