



Correre durante le festività natalizie

Descrizione

Correre e feste natalizie? Si può fare!

Costanza nell'attività sportiva e **meritato relax psicofisico** possono andare a braccetto? Per noi runner, **la risposta è sì**.
Con alcuni accorgimenti.

Ecco perché faresti bene a portare con te le scarpe e il materiale per correre a Natale e/o a Capodanno, anche se hai in programma **qualche giorno di vacanza**, magari fuori porta.

Nuovi paesaggi da scoprire

La possibilità di scoprire **nuovi paesaggi** e di **mantenere una sana abitudine** per mente e corpo, può benissimo coniugarsi con una pausa dalla routine lavorativa e familiare.

D'altronde chi si allena con una certa continuità, troverà naturale inserire in un periodo di stacco anche delle sessioni di running.

Anzi, per alcuni, sono proprio le vacanze il momento ottimale per allenarsi.

L'importante è tenere a mente **che rilassarsi e rallentare i ritmi fa bene al nostro fisico** ed è fondamentale per il nostro benessere.

Per questo, a meno che non ci si trovi in periodo di preparazione pre-gara in cui abbiamo un rigido tabellino da seguire, possono essere programmate delle sessioni di corsa **allentando l'attenzione ai numeri** per quanto riguarda **distanza, ritmo e intensità**.

In poche parole, correre sì, **ma in maniera più easy**, cogliendo la sessione per scoprire i luoghi e concedersi un po' di tempo per sé, rallentando i ritmi e usando la vacanza come un prezioso momento di recupero generale.

Attenzione ai percorsi

Se da una parte correre in una città straniera o fuori porta può essere stimolante, è consigliabile prestare una minima attenzione alla **programmazione del percorso da utilizzare**.

Non conoscendo approfonditamente il territorio, il suggerimento è quello di **utilizzare percorsi in piano e facilmente misurabili**, soprattutto se non siamo runner abituali o professionisti.

Importante è riuscire ad avere dei riferimenti per una misurazione **indicativa della distanza**, in modo da non correre il rischio di ritrovarsi con parecchi chilometri da percorrere per ritornare alla base.

Consideriamo **anche il clima** che troveremo in vacanza e portiamo eventualmente con noi il materiale tecnico necessario. Improvvisarsi runner in un ambiente con caratteristiche climatiche diverse da quelle in cui siamo abituati, sprovvisti dell'attrezzatura necessaria per proteggerci durante la sessione, potrebbe essere un'idea controproducente per rientrare a casa/lavoro rigenerati.

Correre ma parola d'ordine: relax

Insomma, anche **la corsa in vacanza dovrebbe essere un momento di relax**, senza aggiungere stress, anticipi di sveglia, rigidi planning giornalieri, l'ottimo sarebbe prevedere delle uscite alternate a giorni di totale riposo.

Opportuno è inserire la sessione quando **non pregiudica i programmi** per la giornata, in modo da renderla un'occasione di rottura per la routine e per nuove scoperte e, non un impiccio per noi e per gli altri.

Infine, una buona idea potrebbe essere anche **coinvolgere chi è in vacanza con noi**.

Correre con i nostri compagni di viaggio può essere da stimolo per una bella sessione di running e, perché no, per **far scoprire il piacere di correre** anche a chi non è un corridore abituale.