

Con el Día Mundial del Running se acercan dos importantes eventos en el sur del país



TORRES DEL PAINE será escenario de dos importantes competencias internacionales de running en septiembre próximo.

El pasado 4 de junio se celebró el Día Mundial del Running, fecha dedicada a promover la práctica de este deporte que cada vez gana más adeptos en todo el mundo. Esta celebración busca concientizar sobre los beneficios de correr y su aporte a la salud física y mental.

El running se ha convertido en una de las actividades deportivas más populares, ya que no requiere equipamiento

costoso y se puede practicar en cualquier lugar y a cualquier hora, lo que ofrece numerosos beneficios para la salud. Correr ayuda a mantener un peso saludable, fortalece el sistema cardiovascular, mejora la resistencia, reduce el estrés y la ansiedad, y aumenta la sensación de bienestar.

Además, el running es una actividad inclusiva que puede ser practicada por personas de todas

las edades y condición física. No importa si eres principiante o corredor experimentado, este se adapta a tus necesidades y objetivos, para mejorar tu condición física y superar tus propios límites.

PATAGONIA SE PREPARA

En el calendario figura Racing Patagonia, encargada de la realización de dos importantes eventos

en la comuna de Torres del Paine. Los encuentros se realizarán entre el 6 y el 27 de septiembre, con dos importantes competencias: Patagonian International Marathon y Ultra Paine.

Cabe destacar que Patagonian International Marathon celebrará su decimotercera edición, y ya cuenta con casi 800 inscritos de 35 nacionalidades. Ultra Paine, por su parte, es el primer evento de trail running en la Patagonia Austral, y desarrollará su undécima versión. Registra, a la fecha, más de 700 inscritos de 23 países.