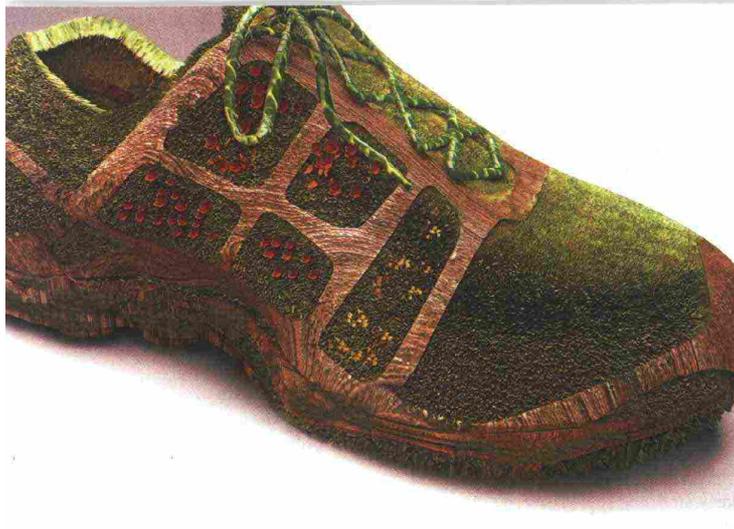


RUNNER'S WORLD - Febbraio 2016



I comportamenti eco

ALLENAMENTO Per andare ad allenarti usa i mezzi pubblici o la bicicletta; allunga un po' il tuo training e parti dall'ufficio o da casa.

GARA Partecipa a manifestazioni che dimostrano "coscienza ambientale"; condividi l'auto con altri runners; corri più che puoi nella tua città (e usa i mezzi pubblici o la bici).

IDRATAZIONE Compra bevande sportive in polvere, per rifornirti in gara porta una tua borraccia; per l'acqua usa una bottiglietta in alluminio riciclabile anziché una di plastica da buttare.

SCARPE DA RUNNING Scegli le scarpe nuove anche in base alla loro eco compatibilità e con packaging riciclabile. Non buttare le vecchie, ma ricicclale mettendole in un contenitore di [**Esosport \(esosport.it\)**](http://Esosport (esosport.it)) o riservandole a chi le raccoglie per chi non può permettersene di nuove.

ABBIGLIAMENTO Scegli magliette, giacche e calze fatte con cotone, lana merino o comunque con fibre naturali. Compra capi realizzati con materiali riciclati e che potranno esserlo ancora dopo l'uso.

SACCA GARA Alcune manifestazione offrono uno sconto sul pettorale nel caso di rinuncia al pacco gara (per esempio la Mezza maratona di Busto Arsizio: maratoninadibusto.it): utilizza un tuo "contenitore".

DOPO ALLENAMENTO Per reintegrare lo sforzo utilizza frutta biologica, verdura e alimenti "eco certificati", che hanno dimostrato di essere ricchi di sostanze nutritive al pari di vari integratori, senza il rischio dell'utilizzo di pesticidi.

PANNI SPORCHI Lava gli indumenti da running con acqua fredda o con i programmi di lavaggio della lavatrice più "risparmiosi", aspettando di fare un carico completo del cestello.

VIABILITÀ STRADALE In corsa rispetta i semafori (caso mai saltella sul posto per tenerti caldo o fai esercizi di stretching); se sei su una ciclopedonale fai attenzione ai "cugini" bikers e alle loro zone di competenza.

PULIZIA Partecipa a iniziative come "Pulisci il mondo" (puliamoilmondo.it) di Legambiente per correre in un mondo migliore; organizza con i tuoi compagni di corsa la pulizia di un percorso da allenamento; se sei un organizzatore fa' che chi partecipa possa farlo gratuitamente in cambio di abbigliamento e scarpe che non usa più, da destinare poi per attività benefiche.

(Corrado Montrasi)