

DECALOGO DEL TRAIL RUNNER / RUNNER

#vadoAcorrere

- | | |
|----|---|
| 1 | SCEGLI L'USCITA SOLITARIA
Corri da solo ed evita sentieri e strade affollate.
Nel caso si formino piccoli gruppi mantieni una distanza di sicurezza di almeno 2m così sarai/sarete più protetti. |
| 2 | SFIDA TE STESSO, NON I CONFINI
Resta nel territorio consentito della tua Regione.
Così domani correrai dove vuoi. |
| 3 | DIFFONDI BUON SENSO
Combatti i germi, contieni saliva e muco con uso di fazzoletti monouso.
Così respiri e fai respirare meglio. |
| 4 | FAI BRILLARE IL TUO TALENTO
Igienizzati spesso e non condividere la borraccia o i sacchetti alimentari.
Così condividi la pulizia e la sicurezza. |
| 5 | DIFENDI IL TUO AMBIENTE
Riponi i rifiuti e fazzoletti in tasca o nei cestini.
Così ti verrà naturale pensare "lo non getto i miei rifiuti". |
| 6 | COPRI IL VOLTO, SCOPRI LA GRINTA
Porta con te mascherina, guanti monouso o/e il gel igienizzante.
Così la tua vittoria tornerà a sorriderti. |
| 7 | OCCHI APERTI
Ricordati la massima attenzione sono tanti giorni che non corri.
Così ti proteggi e volgi lo sguardo al futuro. |
| 8 | GODITI IL RIPOSO
A fine allenamento igienizza l'attrezzatura e goditi la gioia del momento.
Così ti prepari meglio per la prossima uscita. |
| 9 | SMOBILIZZATI
Prediligi la bicicletta o mezzi di trasporto sostenibile per i tuoi spostamenti quotidiani.
Così rispetti il prossimo e l'ambiente. |
| 10 | ALLENA TUTTI AL BUON ESEMPIO
Diffondi questi valori nel Team, tra amici e appassionati di tutte le età.
Così correremo di nuovo insieme. |