



## USP ESALQ – ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

Veículo: Gazeta de Piracicaba

Data: 11/01/2015

Caderno/Link: Planeta Esporte/45

Assunto: Corrida noturna

**STAR NIGHT TRUN**

# Inscrições abertas para a 2ª corrida noturna

Prova de 6km,  
caminhada e corrida,  
será no dia 21 de  
março, a partir das 18h,  
na Esalq/USP. **PÁGINA 45**

# Corrida noturna

Fotos: Del Rodrigues/Arquivo

## 2ª Star Night Run

Inscrições já estão abertas e expectativa é de mais um grande público no dia 21 de março; realização é da Trifatto e Gazeta

JOSÉ RICARDO FERREIRA

Gazeta de Piracicaba

jose.ferreira@gazetadepiracicaba.com.br

A 2ª Star Night Run acontecerá no dia 21 de março, um sábado, nas dependências da Esalq-USP (Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz), com a concentração a partir das 18h e largada às 20h. Os mesmos horários da primeira edição, em 2014. Também a exemplo da edição inaugural, serão 6 km para corrida ou caminhada.

O evento promete levar centenas de pessoas para as dependências da Esalq, e incentivar a população à prática de esportes e promover o lazer com qualidade de vida.

A 2ª Star Night Run é uma realização da Revista Trifatto e da Gazeta de Piracicaba. Conta com os apoios da Esalq e da Secretaria de Esportes, Lazer e Atividades Motoras (Selam). A organização é da Chelso Sports, pelo segundo ano consecutivo.

A corrida é destinada para atletas e amadores a partir dos 16 anos de idade. O trajeto todo é dentro da Esalq e a chegada é no ponto inicial. O percurso da caminhada é o mesmo.

As inscrições podem ser feitas no site [www.starnightrun.com.br](http://www.starnightrun.com.br)



A exemplo da edição anterior, são aguardadas centenas de participantes na corrida noturna

com.br. São limitadas para os primeiros 1.500 participantes nos valores de R\$ 55 para o primeiro lote, R\$ 65 para o segundo lote e R\$ 75 para o terceiro lote.

A inscrição é pessoal e intransferível, não podendo qualquer pessoa ser substituída por outra, em qualquer situação.

### PREMIAÇÃO

A premiação obedecerá aos critérios de cronometragem por chip no tempo bruto (ao apito da largada) para os cinco primeiros colocados na geral masculino e feminino nos 6 km de prova. Haverá distribuição de troféus aos melhores, além de medalhas.

Durante o evento serão realizadas ações preventivas e de promoção à saúde dos atletas e distribuição de brindes. Em locais estratégicos do trajeto haverá pontos de distribuição de água, além de uma tenda especial na linha de chegada com frutas e hidratação.



Evento tem a presença de famílias em um local muito agradável!

Luciana Almeida, Cristiane Teixeira e Mara Ferraz, diretoras da Revista Trifatto, comentam o sucesso da edição anterior e ressaltam a importância de uma boa organização e grandes parcerias na realização do evento. "Ficamos muito felizes e satisfeitas com a re-

percussão da 1ª Star Night Run, vamos repetir a dose e as expectativas são ainda maiores, as inscrições iniciaram esta semana e já estão aceleradíssimas! Estamos fazendo grandes parcerias e o nosso desafio é surpreender", declararam.

Mais informações: [www.starnightrun.com.br](http://www.starnightrun.com.br)

## DICAS

### Correr e caminhar com qualidade

Ter uma alimentação equilibrada e praticar atividades físicas são regras que todos conhecem como ideais para manter a saúde em dia. A corrida (de rua ou indoor) tem se tornado a prática preferida de homens e mulheres de todas as idades para manter a forma. É também um dos exercícios mais completos: o esporte é indicado para perder calorias, aumentar a massa muscular e fortalecer as articulações, além de auxiliar o combate à osteoporose e o controle, do estresse e da ansiedade.

Há dicas, apontam os especialistas, importantes para uma prática segura de qualquer esporte, dentre eles, a corrida. O primeiro passo é ter um bom condicionamento, físico o que é essencial. Isso se adquire com uma rotina diária de musculação, para que os músculos 'esquecidos' fiquem preparados para o esforço da corrida. A hidratação é fundamental: quem pretende caminhar ou correr precisa criar o hábito de beber bastante água, pois a eliminação é rápida e os sais minerais precisam ser repostos. (JRF)

[starnightrun.com.br](http://www.starnightrun.com.br) ou pelo telefone 19-3042-5216.

Para quem ama qualquer tipo de esporte é preciso ter consciência dos próprios limites, respeitando o corpo tanto se for uma corrida ou uma simples caminhada. (Mais dicas nessa página).