



EL RUNNING NO SE DETIENE

Debido a la contingencia ocasionada por el COVID-19, se han implementado diferentes restricciones con el fin de prevalecer la seguridad de las personas. Dentro de esas limitaciones, el Gobierno Nacional ha dispuesto una serie de recomendaciones para las personas que practican actividad física al aire libre y quienes, además, lo hacen de manera grupal.

Por esa razón, parte de la innovación deportiva ha radicado en desarrollar nuevos modelos de ejercicio que generen bienestar en las personas, una de esas ha sido la implementación de carreras virtuales. Esta modalidad permite a los entusiastas por el running no dejar de participar en este tipo de eventos deportivos, en los que se crean nuevos vínculos de amistad alrededor de este deporte.

En el [siguiente enlace](#) encontrará una noticia que le brindará toda la información al respecto.

Para más información puede escribirnos al correo: bienestar.universitario@unisabana.edu.co.