

Madeira: o desafio do Trail Running!

O Trail Running é uma modalidade de corrida realizada em terrenos irregulares, trilhos, subidas, descidas e estrada de terra batida. O seu grau de dificuldade é muito maior do que o das corridas tradicionais. No entanto, qualquer pessoa saudável pode praticar esta corrida todo o terreno desde que respeite as etapas de aumento progressivo do volume (distância e tempo) e intensidade (velocidade). No Trail Running, as pessoas encontram solidariedade, companheirismo, consciência ecológica e muito respeito entre os atletas. O Trail Runner é conduzido através de montanhas ou caminhos secundários, seguindo a sinalização, e este sente o prazer da surpresa de cada mudança climática, saboreia as transformações do percurso e aprecia a beleza das paisagens fabulosas que nunca se repetem.

Link: <https://2madeira.com/camp-de-trail-running-na-madeira/>