**RUNTEAM**

Beneficios, Maratones, Video, Nosotros, Formulario

**Correr ya no significa hacer ejercicio solo.**

Desde RunTeam nos encargamos de que puedas venir a disfrutar de un entrenamiento al aire libre en una de las plazas más icónicas de capital federal, también queremos que de los entrenamientos te lleves compañeros que se transformaran en amigos.

Conoce más

Beneficios de hacer RUNNING  
La felicidad promueve y aumenta la esperanza de vida

Más de 160 investigaciones científicas acerca de la relación entre buen estado de ánimo mental y la longevidad afirman haber encontrado pruebas convincentes de que las personas que más felices son las poseen mayor esperanza de vida

Nuestro objetivo para con ustedes es crear un grupo que vaya más allá del running, donde ustedes puedan generar vínculos y crear momentos únicos donde prospere la felicidad individual.

Fuente: <https://www.interdomicilio.com/felicidad-y-longevidad/#:~:text=%C2%A1Debemos%20vivir%20m%C3%A1s%20felices%20para,poseen%20mayor%20esperanza%20de%20vida>.

Running y salud corporal

Lo puede hacer cualquier persona. No es necesario tener habilidades especiales para salir a correr, todos pueden hacerlo, salvo que se tenga algún problema de salud.

Mantiene el cuerpo en forma. Uno de los principales beneficios de correr es el aumento de la capacidad aeróbica; también el fortalecimiento de los músculos y la mejora en la circulación sanguínea general.

Disminuye el riesgo de ciertas enfermedades. Dentro de los principales beneficios de correr también está la reducción en los riesgos de sufrir hipertensión arterial, diabetes tipo 2, obesidad, enfermedades cardiovasculares y derrames cerebrales.

Se generan endorfinas. Al realizar ejercicio, en el cerebro se generan endorfinas, sustancias químicas que provocan sensación de bienestar. Además, mejora el humor, la autoestima, disminuye el estrés y mejora la salud emocional.

Fuente: <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/ejercicio-deporte/Consejos-para-correr/san041669wr.html#:~:text=Mantiene%20el%20cuerpo%20en%20forma,el%20riesgo%20de%20ciertas%20enfermedades>.

Video para poner en la web

Correr y leer de will Smith

Will Smith es un reconocido actor de éxito, conocido por películas como Men In Black, Independence Day o la más reciente Suicide Squad.

En este video explica, en su opinión, cuales son las claves para tener éxito en la vida. Algo tan sencillo como correr y leer.

<https://www.youtube.com/watch?v=lCC8OfP-wDQ&ab_channel=OrlandoGarciaOficial>

World Marathon Majors

Son muchos los eventos deportivos que reúnen a deportistas alrededor del mundo para desafiar grandes retos, pero sin duda los eventos dedicados al running se llenan de multitudes de corredores que desean poner a prueba sus habilidades y superar los récords de los más grandes y los suyos propios. Entre ellos, sin duda destacan los famosísimos *World Marathon Majors*, los maratones más importantes y reconocidos en todo el mundo a lo largo de la historia; y es que se ha convertido para muchos un gran privilegio participar en ellos, y aún más salir victoriosos. Específicamente, el concepto de "**Grandes Maratones**” fue creado en el año 2006 (en inglés: World Marathon Majors) y se les asigna a las 6 competiciones de running y atletismo anuales más importantes del mundo:

Maratón de Tokio

Se celebra a finales de febrero en la capital japonesa desde el año 2007. Muchos de los participantes se visten de personajes manga, y el día antes se celebra la Carrera Internacional de la Amistad.

Maratón de Boston

Es el maratón **más antiguo del mundo** y se celebra cada año ininterrumpidamente desde 1897 a mediados de abril. Destaca especialmente a nivel internacional por la atleta Katherine Switzer, por ser reconocida como la mujer que desafió al sector deportivo y al mundo entero por ser la primera mujer en correr oficialmente un **maratón**.

Maratón de Londres

Se celebra a finales de abril desde el año 1981 y **dona una parte de sus beneficios a causas benéficas**, gracias a lo cual se han donado ya más de 500 millones de libras desde sus inicios.

Maratón de Nueva York

Se celebra cada año, desde 1970, a principios de noviembre. Es reconocido por ser de las reuniones deportivas mundiales más transitadas y con también con mayor cobertura mediática en comparación con el resto. En su recorrido atraviesa lugares muy emblemáticos, como Brooklyn, Queens o la Quinta Avenida para terminar en Central Park.

Maratón de Berlín

Celebrada en la capital alemana desde el año 1974, a finales de septiembre da a lugar una de las competiciones más importantes del mundo, reconocida por ser una de las más rápidas de todo el mundo en su categoría. Tiene un record de 02:02:57 realizado en 2014 por Dennis Kimetteo.

Maratón de Chicago

Hoy en día a la **Maratón de Chicago** se le conoce oficialmente como el Bank of America Chicago Marathon. Se trata de una de las competencias más multitudinarias celebradas anualmente. Se celebra el domingo antes del segundo lunes del mes de octubre.

¿Quiénes somos?

Somos RUNTEAM, un grupo de profesionales amantes del running. Tenemos todas las herramientas para acompañarte en tu proceso de aprendizaje y hacerte lograr objetivos que quizás no creas posibles.

Buscamos la forma de aprender y disfrutar el momento. Esto se logra generando grupos privados de entrenamiento con un profesional único para cada grupo y así generar un buen ambiente entre los clientes y con nuestros entrenadores.

**Formulario**

Nombre y apellido

Correo electrónico

Checklist (si corrió una maratón alguna vez o no)

Consulta

Nombre

Apellido

Materia: Interaccion con dispositivos móviles

Turno: Noche

Comisión: A

Año: 2021

Medidas a utilizar

PC: 1366px

Tablet: 780px

Mobile: 480px