

# Corrida urbana: Conheça a nova tendência entre corredores

A busca por novidades sempre fará parte de qualquer atividade. Queremos sempre saber quais estratégias ou novas opções podem nos fornecer mais prazer na prática de uma atividade física. E a corrida urbana tem se tornado a “queridinha” dos corredores, por uma série de fatores. Confira porque ela é e continuará sendo uma tendência nos próximos anos.

“Por que você corre?”. Para alguns corredores, essa pergunta é muito fácil de ser respondida. Já para outros, principalmente aqueles que ainda não enxergam a corrida como um hobby, a resposta pode não ser tão simples. Independente disso, correr pode trazer benefícios e sensações inacreditáveis, e que podem passar despercebidas na correria do dia a dia.

Quando um corredor **participa de uma corrida de rua**, ele tem acesso a uma experiência que poucos esportes podem proporcionar: Retirar seu número de peito, “competir” com milhares de pessoas, passar pelo pórtico de chegada como um atleta profissional, receber a medalha que simboliza a conquista, dentre outras vivências.

Porém, você não precisa esperar a próxima prova para ter uma experiência ao correr. Uma prática que tem ganhado muitos adeptos entre os corredores é a corrida urbana. Ela pode ser uma excelente alternativa para quem busca não apenas estar bem condicionado, mas também vivenciar uma experiência diferente como corredor, fugindo um pouco da dupla esteira / parque.

## O que é a corrida urbana?

A corrida urbana nada mais é que a prática da modalidade pelas ruas da cidade. O trajeto que será feito pode ser determinado previamente ou não, assim como quilometragem ou tempo. Porém, é cada vez mais comum que o corredor não estabeleça nenhuma variável, optando por se entregar 100% a experiência em si.

Mas no que ela se diferencia tanto quando comparada a uma **corrida na esteira** ou pelo parque? Existem uma série de motivos, e que vamos destacar a partir de agora.

## Conexão e uma outra ótica da cidade

Quando estamos num trânsito absurdo, se deslocando via transporte público - por vezes lotado - na volta para casa, ou após um dia cheio de trabalho, nossa capacidade de interagir com o que nos cerca diminui muito. O mais comum é pegar o celular e ouvir uma música, ler um livro, ou fazer qualquer coisa que nos faça desconectar e passar por aquele momento o mais rápido possível.



Nessa hora, dificilmente observamos coisas simples, como um bonito jardim, uma nova praça ou mesmo bairros pelos quais você sempre passa e nunca repara. Com a corrida urbana, você se conecta com a cidade, enxergando de uma ótica completamente diferente.

## A corrida urbana tem menos pressão por números

Uma das características mais destacadas entre praticantes de **corrida de montanha** é o quanto a questão quilometragem e pace ficam em segundo plano, frente ao visual de um percurso. Corredores de rua muitas vezes estranham como temas tão relevantes em seu dia a dia do treino, como **pace ideal**, batimento, cadência, são completamente ignorados quando vão para esse meio. A interação com a natureza é o que mais importa.

A corrida urbana também conta com esses elementos, pois além dos fatores visuais já citados, também é natural que haja pequenas paradas por conta dos semáforos. Isso faz com que, depois de certo tempo, o corredor não se coloque tanta pressão por números e resultados, já que ele não tem o controle das interações externas da rua.

Dessa forma, ele se sente mais livre para “curtir” sua corrida sem a pressão constante por resultados, algo cada vez mais comum, mesmo entre corredores amadores. Sim, infelizmente existem pessoas que, na busca por marcas, transforma a **corrida num foco de stress**.

## Sua rotina na corrida pode ficar bem mais prática

Corredores dessa modalidade muitas vezes surgem não apenas por convicção, mas também por necessidade. Quando pensamos em metrópoles cada vez mais cheias e um trânsito cada dia mais caótico, é difícil encontrar tempo na rotina para se deslocar para um parque ou academia.

Por isso a corrida urbana pode ser uma excelente alternativa para se ganhar tempo, seja fazendo sua corrida saindo de casa ou do trabalho. Alguns praticantes inclusive tem substituído o carro e o transporte público pela corrida no retorno para casa. Hoje em dia, existem [mochilas específicas para correr](#), permitindo o transporte de acessórios sem abrir mão do prazer ou do conforto na corrida.

## **A importância da corrida individual e segura em tempos de pandemia**

Com o surgimento do COVID 19 em 2020, o mundo mudou. Diversos hábitos foram incorporados como medidas preventivas, inclusive no universo dos corredores. [Correr com máscara](#), corridas virtuais e a explosão na locação de esteira estão entre as principais mudanças de comportamento.

Porém, a principal sem dúvida é a impossibilidade de treinar em grupos ou em lugares aglomerados. Nesse cenário, a corrida urbana acaba não apenas sendo uma opção diferente, mas também uma forma mais segura de treino no combate ao vírus, já que os parques lotados também são canais de contaminação.

E você, costuma praticar a corrida urbana? Enxerga outras vantagens e benefícios além dos citados na matéria? Compartilhe com a gente!