

# Il benessere si conquista correndo

## Sta per iniziare la stagione delle corse popolari

/ 12.03.2018

Da tempo Migros ha annunciato il proprio impegno a sostenere lo sport popolare, quale forma concreta di contributo al mantenimento della salute dei suoi clienti. Sia all'interno della sua campagna Generazione M, sia nell'ambito del programma iMpuls, Migros e SportXX danno il loro contributo in occasione dei principali appuntamenti podistici nazionali. Il calendario delle competizioni è attualmente consultabile sul sito web [www.migros.ch/it/sponsoring/corse-popolari.html](http://www.migros.ch/it/sponsoring/corse-popolari.html).

All'indirizzo [www.migros-impuls.ch/corse-popolari](http://www.migros-impuls.ch/corse-popolari) è possibile invece ottenere una serie di suggerimenti e consigli utili per la preparazione fisica alle competizioni.

Nella nostra regione la gara più importante per gli appassionati è sicuramente la Stralugano, in programma il 26 e 27 maggio. In uno dei prossimi numeri del nostro settimanale saranno messe in palio delle iscrizioni gratuite. Nell'attesa, i lettori potranno documentarsi sul fascicolo *Extra Corsa* che sarà allegato al prossimo numero di «Azione». Conterrà consigli specifici di professionisti ed esperti che vogliono aiutare i *runner* a esprimere la propria passione per la corsa.