

16

## Corrida de rua

### Inscreva-se em uma prova de corrida de rua.

A atleta Alana Sicoli começou a correr estimulada por sua família. Assim que deu os primeiros trotes, ela resolveu se inscrever em uma prova de 10 km.

"Aquilo me motivou. É difícil no começo, você fica um pouco frustrada com a corrida, porque é difícil, e muita gente acaba desistindo. Mas se você tem uma prova, você se inscreveu pra aquilo, você tem o compromisso, então você se esforça para completar aquilo, acaba tendo um objetivo maior. Então você vai treinando e se desafiando para dar conta da quilometragem".

Hoje, Alana já correu maratonas e é responsável pelo perfil do Instagram [@EuEscolhiCorrer](#) (<https://www.instagram.com/euescolhicorrer/>), em que posta dicas de treinos e estimula novas pessoas, principalmente mulheres, a encarar as corridas.

Alguns organizadores de corridas de rua:

- [Ativo.com \(www.ativo.com\).](#)
- [Iguana Sports \(https://loja.iguanasports.com.br/eventdate/?gclid=Cj0KCQjwbt\\_bBRCFARIsoAO5fVvGbluB0YMe3KpVL4SSrb34JrMBTYIDwu7Cz3UzSMXDhy8emZq8N2m0aAmo-EALw\\_wcB\).](#)