



RUNNERS

Datos Curiosos sobre el Running

En sus marcas, listos... Iniciamos



Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

El running ha experimentado un auge significativo en la última década, convirtiéndose en una actividad accesible y popular para todas las edades y géneros.

¿Sabías que la popularidad del running ha aumentado en más de un 57% en los últimos diez años? ¿Te has preguntado cuál es la carrera más popular del mundo? ¿O quién es el corredor más rápido registrado en la historia?

En este artículo aprenderás:

 Datos fascinantes sobre el running que quizás no conocías.

Carrera más Popular

A nivel mundial, el medio maratón se lleva el título de la carrera más popular. Con una distancia de 21,097 metros, es un desafío significativo pero manejable en comparación con el maratón completo. Esto hace que sea una opción atractiva para muchos corredores.

El Corredor más Rápido

El jamaicano Usain Bolt ostenta el título de corredor más rápido del mundo. Bolt tiene el récord mundial en los 100 metros lisos con un increíble tiempo de 9,58 segundos y en los 200 metros lisos con 19,19 segundos. Su velocidad máxima registrada alcanza aproximadamente los 44 km/h.

La Leyenda del Maratón

¿Alguna vez te has preguntado por qué el maratón tiene una distancia de 42,195 metros? Esta medida se basa en la leyenda de Filípides, un mensajero griego que corrió unos 40 kilómetros para anunciar la victoria del ejército griego sobre los persas en el año 490 a.C. Tras entregar su mensaje, Filípides colapsó y murió de agotamiento.

Correr Hacia Atrás

Markus Jürgen, un atleta alemán, tiene el récord mundial de maratón en esta peculiar modalidad. En el maratón de Hannover de 2019, Markus completó la carrera corriendo hacia atrás en un tiempo de 3:38:27.

Los Tenis Más Caros

El par de tenis para correr más caro del mundo se vendió por 365,000 euros. Estos tenis pertenecieron a Sir Roger Bannister, un atleta y neurólogo británico, famoso por ser el primer hombre en correr una milla en menos de cuatro minutos en 1954.

El Alimento Preferido de los Corredores

En un estudio reciente, se preguntó a los corredores cuál era el alimento del que no podían prescindir. El plátano resultó ser el ganador, siendo el snack favorito de muchos runners debido a su aporte de energía y nutrientes esenciales.

Ritmo Medio a Nivel Mundial

El ritmo medio global para correr es de 6:29 min/km. Los hombres tienden a ser más rápidos con un promedio de 6:09 min/km, mientras que las mujeres mantienen un promedio de 6:46 min/km.

El running no solo es un deporte accesible y popular...

También está lleno de hechos interesantes y curiosidades, el mundo del running ofrece una gran variedad de datos que lo hacen aún más fascinante.

No te pierdas todos los artículos que tenemos preparados para tí dentro de esta guía y descubre todo acerca del mundo del running.

¡Esto es sólo el principio!

Libera Tu Salud te impulsa con la información que necesitas para dar el primer paso.



RUNNERS

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.

Referencias:

McDougall, C. (2009). *Born to Run: A Hidden Tribe, Superathletes, and the Greatest Race the World Has Never Seen*. Knopf.

Netflix. (2019). *Lorena, la de pies ligeros* [Documental]. Netflix.

Magness, S. (2014). *The Science of Running: How to Find Your Limit and Train to Maximize Your Performance*. Origin Press