



ACTUALITAT | Redacció | Actualitzat el 21/04/2021 a les 20:00

El Long us descobreix rutes top per fer trail running a Barcelona: quins beneficis té aquest esport?

[inicicentrareport][nointext]Barcelona i l'àrea metropolitana no només estan plenes de parcs i espais naturals, sinó que també compten amb quilòmetres de boscos, molts cops desconeguts. És per això, i aprofitant que ve el bon temps, que amb el **Long hem decidit descobrir-vos algunes zones envoltades de natura que estan a tocar de la ciutat.**

Zones que són ideals per desconnectar i practicar esport, sobretot **trail running**. Un esport que, com segurament ja sabeu, consisteix a córrer per camins de muntanya, sense asfaltar, i té moltíssims **beneficis** tant pel cos com per la ment.

Per practicar-lo és clau que anem ben equipats, ja que si no portem unes vambes adequades ens podem lesionar. És per això, que abans de posar-nos-hi hem anat a buscar material a la **nova botiga de Nike de Passeig de Gràcia**. Encara no hi havíem estat i la veritat és que hem flipat. A part de ser gegant -fa més de 2.000 metres quadrats- està molt connectada amb el món digital i això la fa única.

Quan entres, per exemple, hi ha pantalles que mostren punts claus de la ciutat per a fer esport, hi ha un apartat on pots personalitzar els productes... De fet, moltes d'aquestes coses també les pots consultar i fer a través de l'app de Nike, que està vinculada a la botiga. Un cop descarregada, per exemple, reps avisos de nous productes, ofertes i altre info molt útil que ajuda a descobrir nou material. En fi, com que diuen que una imatge és millor que mil paraules, **us deixem amb el vídeo que vam gravar perquè pugueu veure la botiga per dins i l'outfit del Long.**

[Ver esta publicación en Instagram](#)



Una publicació compartida de Adolescents.cat (@adolescents_cat)

Com us comentàvem abans fer **trail running té molts beneficis** i a més és ideal practicar-lo en èpoques d'estudi. Us n'expliquem més detalls:

[noitext]

```
[playbuzz](function(d,s,id){var
js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=i
d;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-
sdk'));
```

[/playbuzz]

[ficentrareport]

[sensepubli2]