

Invitan a carrera en Camino Real, la carrera 'Corre, camina o trota'



FOTO: Insude.

La Paz, Baja California Sur (BCS). El Instituto Sudcaliforniano del Deporte (Insude) en coordinación con la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (Conade), a través de la estrategia *Muévete*, llevará a cabo la carrera ***Corre, camina y trota*** en la colonia Camino Real el próximo 29 de septiembre, donde se espera la asistencia de unas 600 personas de todas las edades, informó la subdirectora de Cultura Física en el Insude, Iris Deyanira Vázquez Luna.

Dicho evento comprende un recorrido de 5 kilómetros y tendrá como punto de reunión el **Centro Comunitario Boe**; tiene como

finalidad promover la cultura del **ejercicio físico** entre la comunidad, para generar una mejor calidad de vida, disminuyendo los problemas de enfermedades crónicas degenerativas señaló Vázquez Luna.

El recorrido se realizará en el trayecto comprendido entre circuito los bledales desde calle del mar hasta calle Violeta, esperando la asistencia de niños, jóvenes, adultos y personas de la tercera edad de las diferentes colonias aledañas a **Camino Real**, como son **Arco Iris, La Fuente, Ayuntamiento, Progreso, Cola de Ballena y Calafia**.

El evento forma parte de la estrategia nacional *Muévete* que impulsa la **Conade**, con la finalidad de generar conciencia entre la población de la importancia del **ejercicio físico** para mejorar la salud, porque permite disminuir problemas como la hipertensión, la diabetes y la obesidad, precisó la Subdirectora de **Cultura Física** del Insude.

Por ello, más que una competencia es un evento recreativo que busca reunir a las familias para hacer una actividad sana, por ello podrán hacer el recorrido en carrera, caminando o trotando, lo importante es realizar la activación y a partir de allí tomarlo como una rutina que se reflejará en un mejor estado físico.