



4

INFALTABLES DE
UN CORREDOR POR
NATURALEZA

mmb 25
media maratón de Bogotá

KilómetrosQue
SalvanEspecies





LOS CUATRO INFALTABLES DE UN CORREDOR POR NATURALEZA:

Si tuvieras que pensar en las cosas básicas que necesitas para tener un buen rendimiento cuando corres ¿qué se te viene a la cabeza? Unos buenos tenis, hidratación y alimentación de calidad, entrenamiento guiado, un buen reloj o ropa adecuada.

Sin importar cuántos kilómetros corras o qué tan rápido lo hagas, existen unos infaltables que, aunque no los puedas comprar, seguro que no darías un paso sin ellos.



AIRE

Respiras aproximadamente entre 5 y 8 litros de aire por minuto en condiciones normales, pero mientras corres esto podría variar.

Cada vez que inhalas, tu cuerpo recibe partículas que pueden tener contaminantes dependiendo del lugar en que estés. Con el tiempo, estas pueden acumularse y afectar tu salud generando enfermedades a mediano plazo y largo plazo.



AGUA

Menos del 1% del total del agua del mundo está disponible para el consumo humano.

No obstante, nuestra dependencia de ella es tan alta que no resistiríamos varios días sin hidratarnos antes de morir. Aunque parezca obvio, cabe anotar que el agua no sale de la llave y que, aunque no siempre veamos los sitios y ecosistemas en donde se genera, está presente en todo: en la ropa que usamos, los lugares que visitamos, en los materiales que nos dan abrigo y por supuesto en lo que comemos.



ALIMENTO

Comer no solo nos da energía.

La forma en la que producimos la comida y nuestra manera de alimentarnos tiene que ver tanto con nuestro buen desempeño deportivo como con la forma en que usamos los recursos del planeta. Hoy, desperdiciamos aproximadamente el 40% de la comida que producimos.



CLIMA

Como corredor, sabes que las condiciones atmosféricas influyen en cada salida.

Una lluvia ligera puede refrescar, el sol aportar energía y una brisa suave impulsar el ritmo. El problema es que el clima está cambiando, y los fenómenos extremos son cada vez más frecuentes: calor sofocante, lluvias torrenciales o sequías prolongadas. Por eso, en vez de limitarnos a adaptarnos a escenarios adversos, es fundamental que nuestras acciones y hábitos contribuyan a preservar el equilibrio climático que nos permite disfrutar de nuestra pasión.



LAS CUATRO ACCIONES PARA MANTENER UN PLANETA VIVO:

La biodiversidad y los ecosistemas saludables son fundamentales para nuestro bienestar y desempeño atlético. Sin embargo, la actividad humana ha alterado significativamente estos entornos. En los últimos 50 años (1970-2020), el tamaño medio de las poblaciones de fauna silvestre se ha reducido en un 73 %, según el Informe Planeta Vivo (WWF, 2024).

Te compartimos estas cuatro acciones que te ayudarán a cambiar tus hábitos y a incorporar un enfoque más amable con la naturaleza en tu práctica deportiva.

HIDRATACIÓN:



Evita las botellas plásticas desechables:

Utiliza una botella o recipiente reutilizable que puedas llenar varias veces de la bebida hidratante de tu preferencia. En caso de utilizar plástico dale el manejo responsable al empaque, no dejes que el plástico llegue a la naturaleza.



Hidrátate con conciencia:

Usa el agua de forma consciente y aprovecha al máximo cada gota. Utilizamos agua en cada cosa que hacemos, es fundamental para la salud y los alimentos; es la base de la naturaleza.



Dale un buen manejo a los residuos:

Cada cosa que usas no desaparece mágicamente cuando ya no te sirve. Así como pones atención a lo que compras, ocúpate de cómo lo dispones cuando los desechas. La forma en la que manejes tus residuos ayuda a que no contamines fuentes hídricas.





En Colombia,

se generan aproximadamente 700 mil toneladas de envases y empaques plásticos anualmente, de los cuales solo 30 % se recicla en nuevos empaques, lo que significa que existe una probabilidad muy alta de que terminen siendo parte de una mala disposición de residuos.

ALIMENTACIÓN:



Evita el desperdicio:

Entrenar te puede abrir el apetito y hace que muchas veces compres o cocines cantidades excesivas, causando desperdicio. Por eso, compra solo lo que vas a consumir, cocina solo lo que vas a servir, sirve solo lo que te vas a comer y guarda lo que te sobre.



Consume frutas y verduras:

Incorpóralas en tus rutinas y alimentación, te proporcionan energía, nutrientes y antioxidantes, y te ayudan a mantenerte hidratado y a recuperarte de los entrenamientos o competencias.



Prioriza la compra local:

Revisa el origen de tus alimentos y prefiere aquellos producidos cerca de ti para reducir la huella de carbono. Busca apoyar formas de cultivar que respeten el medio ambiente y prefiere alimentos con pocos empaques.



La producción de alimentos

necesaria para el bienestar de las personas, ha causado el 70% de la pérdida de biodiversidad en los últimos 50 años.

ENTRENAMIENTOS Y CARRERAS:



Cuida los entornos:

Cuando entrenes al aire libre, asegúrate de seguir las reglas del lugar donde corres. No dejes basura, no perturbes la fauna y mantén el lugar limpio para quienes vengan después. Piensa si lo que estas dejando en las canecas puede ser reciclado o gestionado adecuadamente.



Prioriza carreras con una gestión responsable:

Elige eventos que implementen estrategias sostenibles como el reciclaje de residuos, el uso de energía renovable y la promoción de prácticas amigables con el medio ambiente. Busca carreras que minimicen el uso de plásticos, fomenten la circularidad y el respeto por la naturaleza.

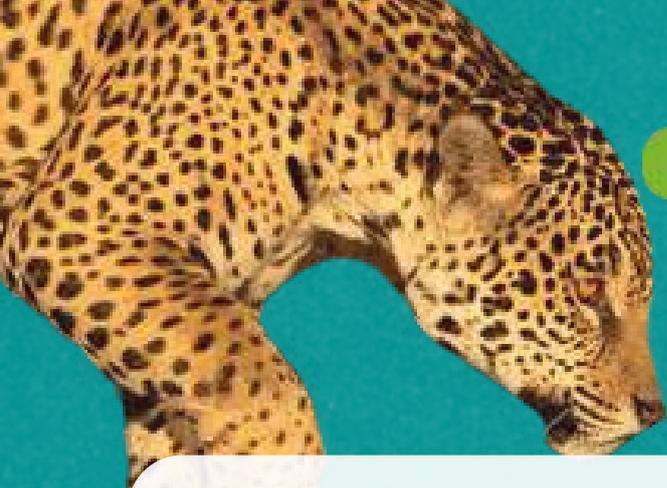


Movilidad sostenible:

Prioriza moverte de manera sostenible, caminar o usar la bicicleta siempre son una gran opción, de esta manera reduces emisiones y congestiones, ayudas a la conservación del espacio natural, promueves el uso de energías limpias y reduces la dependencia de combustibles fósiles. Adicional mejora tu acondicionamiento físico.

Mauricio Granados / WWF Colombia

2. WWF. (LPR 2024) Los sistemas alimentarios son el principal impulsor de la pérdida de biodiversidad. www.wwf.org.co/que_hacemos/alimentos/#:~:text=En%20los%20últimos%2050%20años,de%20biodiversidad%20en%20el%20mundo.



mmB 25
media maratón de Bogotá



Montar en bicicleta ayuda a liberar endorfinas,

lo que genera una sensación de felicidad y euforia. Además, aumenta tu capacidad pulmonar y mejora el sistema circulatorio; con solo 30 minutos diarios se reducen a la mitad los riesgos de sufrir enfermedades cardíacas y vasculares.

EQUIPAMIENTO:



Recicla o dona tu equipamiento viejo:

Si decides reemplazar alguna prenda o accesorio, en lugar de desecharlo, véndelo a otro corredor, dónalo o recíclalo de manera adecuada.



Compra con conciencia:

Cuando adquieras nuevos productos (zapatos, ropa, accesorios), investiga sobre las marcas que tienen políticas responsables con el medio ambiente. Elige aquellas que usan materiales reciclados o que promuevan la sostenibilidad.



Dale más vida a tu equipo:

No deseches tus artículos de entrenamiento tan pronto, considera darles una segunda oportunidad, los zapatos y prendas de vestir les puedes dar un uso diferente al específico de correr. Las pequeñas reparaciones o usos secundarios pueden evitar que los productos terminen rápidamente en vertederos.

3. WWF. Cinco razones para que te subas a la bici. www.wwf.org.co/?367190/Cinco-razones-para-que-te-subas-a-la-bici#:~:text=2, quienes%20llevar%20una%20vida%20sedentaria.

La producción textil

a través de los tintes y los productos de acabado, es responsable de aproximadamente el 20 % de la contaminación mundial de agua potable.

El kilómetro extra sí importa, por eso te invitamos a:

- Únete a la comunidad Panda y apoya nuestro trabajo, puedes adoptar también una especie por la que siempre vas a poder correr. Descubre cómo adoptar simbólicamente una especie aquí.
- Comparte esta guía con otros "runners", amigos y familiares.

La media maratón de Bogotá y WWF Colombia

¿Sabías que la media maratón de Bogotá 2025 está contribuyendo a la protección del oso andino y el jaguar? Este año en su aniversario 25, la media maratón de Bogotá se une a WWF Colombia porque sabemos que el deporte y la salud dependen de un planeta sano. Para correr, respirar y vivir en armonía, necesitamos aire limpio, agua pura y una naturaleza vibrante, donde las especies y la biodiversidad desempeñan un papel fundamental en el equilibrio del ecosistema.

CONOCE MÁS DE LA ALIANZA
mediamaratonbogota.com/causa

4. Europarl. Contaminación del agua. www.europarl.europa.eu/topics/es/article/20201208STO93327/el-impacto-de-la-produccion-textil-y-de-los-residuos-en-el-medio-ambiente#:~:text=Según%20las%20estimaciones%2C%20la%20producción,liberan%20durante%20los%20primeros%20lavados.



WWF



[WWFColombia](https://www.facebook.com/WWFColombia)



[@wwf_colombia](https://www.instagram.com/@wwf_colombia)



[WWFColombia](https://www.linkedin.com/company/WWFColombia)



[@WWFColombia](https://twitter.com/@WWFColombia)



[@WWFColombia](https://www.tiktok.com/@WWFColombia)

mmB



[mediamaratonbogota](https://www.facebook.com/mediamaratonbogota)



[@mmboficial](https://www.instagram.com/@mmboficial)



[@mediamaratonbog](https://twitter.com/@mediamaratonbog)



[@mmboficial](https://www.tiktok.com/@mmboficial)



mmB 25
media maratón de Bogotá

KilómetrosQue
SalvanEspecies

