

# I 10 COMANDAMENTI DEL RUNNER

1. **NON CONFRONTARE MAI TE STESSO CON UN ALTRO RUNNER. UN CHILOMETRO E' SEMPRE UN CHILOMETRO.**
2. **NON TRASCURARE MAI IL SONNO.**
3. **RICORDA "IL GIORNO DI RIPOSO" E TIENILO SACROSANTO.**
4. **ONORA I TUOI MUSCOLI, I TUOI ACCIACCHI E I TUOI DOLORI E NON FORZARLI FINO ALL'INFORTUNIO. IL RUNNER NON E' UNA PERSONA INVINCIBILE.**
5. **NON AVER FRETTA DI MIGLIORARTI: PRESTO E BENE STANNO MALE INSIEME**
6. **NON COMMITTERE IL PECCATO DI INDOSSARE UNA MAGLIETTA DI COTONE, SPECIALMENTE IN UNA GARA.**
7. **PRESTA ATTENZIONE ALLE TUE SCARPE. PRENDI LA MISURA GIUSTA E CONTROLLA SPESSO LO STATO DI USURA.**
8. **NON RIPETERE SEMPRE LO STESSO PERCORSO. VARIA SPESSO LA DISTANZA, L'ELEVAZIONE ED IL PASSO.**
9. **RICORDATI CHE CORERRE IN COMPAGNIA E' TUTTA UN'ALTRA COSA**
10. **NON DESIDERARE LA MEDAGLIA D'ALTRI: CONQUISTATI LA TUA!**