

Már csak néhány nap, és elrajtolunk – de vajon mindenre gondoltunk a felkészülés során? Akár félmaratont, akár rövidebb távot teljesítünk, a siker nemcsak a kitartáson, hanem a tudatos folyadékpótláson is múlik. Ha már a rajt előtti napokban odafigyelünk erre – különösen most, hogy a hétvégére meleg, napos idő várható –, elkerülhetjük a fáradtságot és az izomgörcsöket, sőt, akár az időeredményünkön is javíthatunk. A 40. Vivicittán a Szentkirályi mellett, hogy természetes ásványvízzel várja a futókat és a látogatókat, izgalmas élményekkel is készül: lakásméretű társasjátékkal, árnyékos pihenősarokkal és egy különleges vendéggel, Berki Krisztián olimpikkal. Mutatjuk, hogyan készüljünk kortyról kortyra a célba érésre!

---

Forrás