

I. DISPOSICIONES GENERALES

JEFATURA DEL ESTADO

4208 *Real Decreto-ley 13/2020, de 6 de abril por el que se modifica el Real Decreto-ley 11/2020, de 31 de marzo, por el que se adoptan medidas urgentes complementarias en el ámbito deportivo para hacer frente al COVID-19.*

EXPOSICIÓN DE MOTIVOS

Debido al gran número de runners que demandan la práctica de actividad física en estos momentos de tensión, y por tal de evitar estrés, ansiedad y otras enfermedades derivadas del sedentarismo, el gobierno de España ha decidido dejar salir a correr a aquellas personas que habitualmente practican deporte.

Para evitar la típica picaresca española se van a adoptar ciertas medidas para comprobar que los deportistas llevan un mínimo de años entrenando. Las medidas vienen expuestas a continuación:

- no deberá alejarse de su vivienda más allá de 5kms e irá de forma individual; si se cruza con algún corredor en sentido contrario no le podrá saludar ni mirar a los ojos, y menos girarse para mirarle el culo.

- deberá llevar ropa y calzado deportivo adecuados (mallas *apretás*, marcando lo más posible, como los toreros). Salir con un chándal de los años 90 y barriga cervecera hará sospechar a los agentes, tenga cuidado.

- la técnica de carrera deberá ser perfecta, en caso contrario se le enviará a su casa haciendo skipping durante todo el trayecto

- el ritmo medio mínimo al que se debe ir será 4'15"/km, con una margen de +15" si cuesta arriba y -15" si va cuesta abajo

- para hacer cumplir la medida anterior la Policía Local, Nacional y Guardia Civil le pueden requerir los datos de su reloj GPS para revisar los ritmos, ya que si la media le sale más lenta de lo estimado según el desnivel, podrá ser sancionado con 5 series de 1km a 3'/km, recuperando 10seg. Cada serie que no realice en el tiempo estipulado, se le dará con la porra en toda la jeta.

- aquellos que lleven botellitas, camel-backs y otras mariconadas también serán sospechosos, como no, de haberse alejado demasiado de su vivienda habitual.

- no vale disfrazarse de corredor, bajar hasta casa de su novia para pegar un casquete rápido y subir a su casa de nuevo. Para ello le informamos que la web Pornhub ofrece a todos los usuarios registrados *acceso premium* durante lo que dure la cuarentena, por lo que está servido.

- el tiempo máximo de práctica será de 1h, por lo que se podrán hacer extracciones de sangre *in situ* para asegurarse que no hay deshidratación. En caso que la prueba salga con resultado negativo, se le obligará a correr 3h sin agua, persiguiendo al coche patrulla al ritmo que los agentes deseen. Si se aleja más de 5m del coche, vendrá el agente que hace el test de las series de 1km a 3'/km y, como supone, le dará de nuevo con la porra en toda la jeta.

Esta modificación de RD puede volver a ser modificada para incluir más modificaciones, por lo que la parte contratante de la primera parte será considerada como la parte contratante de la primera parte. El contenido restante del *Real Decreto-ley 11/2020, de 31 de marzo*, se ha eliminado porque es tontería seguir leyendo, a no ser que te sobre tiempo y quieras encontrar un resquicio en el texto original que nos permita salir a correr porque estoy hasta los cojones de subir escaleras y hacer flexiones, dominadas y saltar a la comba. Si lo encuentras, envíame un correo: finselscollons-delesescalas@gmail.com