

CONSEJOS PARA A LOS PARTICIPANTES

CONSEJOS ANTES DE LA CARRERA

Calentamiento.

Procura al menos durante 15 minutos antes de empezar la carrera, trotes suaves, combinando el calentamiento con estiramientos para poner a punto los músculos de las piernas y no olvides calentar las rodillas.

Evacuar.

Evacuar, tanto de vejiga como de vientre. Se recomienda hacer la última micción media hora antes de la salida, ya que correr con la vejiga vacía puede provocar rozamientos entre las paredes y producir sangre.

Planteamiento de carrera.

Decide cuál va a ser tu planteamiento de carrera. Es imposible saber de antemano cómo se va a desarrollar una carrera pero eso no significa que no necesites un plan. ¿Quieres correr rápido al principio y luego levantar el pie del acelerador, o viceversa? Intenta que el comportamiento de otros corredores no te influya para cambiar de plan. A los principiantes les aconsejamos evitar correr rápido al principio de la carrera. Ir adelantando en la segunda parte de la carrera a los participantes que se han pasado de entusiasmo aumentará tu confianza.

Posición de salida.

Recordamos a todos los participantes que es muy importante la colocación en la línea de Salida. Es muy frecuente que todo el mundo pretenda estar en la primera línea. Esto es muy perjudicial para todos, ya que, en primer lugar, si en la primera fila se colocan corredores que no estén lo suficientemente preparados como para hacer una carrera en cabeza de la misma, al producirse la señal de salida se verán arrojados por los corredores mejor preparados, lo que puede ocasionar accidentes. La primera línea debe ser únicamente para los más preparados; **recordemos que no se trata de un campeonato, si no que en realidad es una fiesta en la que lo importante es terminar.** Cada corredor debe situarse en la zona de salida en el lugar que comprenda en conciencia le corresponde; no conviene amontonarse ni pretender salir entre los primeros, si sabemos que un poco después vamos a tener que paramos para recuperar el esfuerzo de la salida.

CONSEJOS DURANTE LA CARRERA

Ritmo de carrera

Corre a tu ritmo. No te piques con los demás corredores. Suele pagarse muy caro según pasan los kilómetros. Hacer grupos del mismo nivel. Con esto vamos a conseguir animarnos, ayudarnos y frenarnos.

Bajar el ritmo si te sientes demasiado fatigado. Con los kilómetros te sentirás otra vez bien. Si aparecen los problemas musculares: baja el ritmo, estira y bebe agua.

Beber en el avituallamiento.

Hay una zonas de hidratación a lo largo del recorrido hay una cuantas de fuentes a pie de vía por si acaso. Nunca hay que esperar a tener sed para beber. Sentirse sedientos ya es síntoma de deshidratación. El agua que se bebe se asimila más o menos a la media hora.

Hidrátate bien, con ello puedes evitar la deshidratación que con lleva mareo, flojera en las piernas y puedes llegar a perder el conocimiento por golpe de calor.

Psicología de carrera

*Piensa en cosas positivas. Por ejemplo: "ya sólo me queda tanto", y no "todavía me queda cuanto"
Disfruta del ambiente, especialmente de los ánimos del público, que también son para tí. Disfruta del momento, de la gente, del recorrido en sí.*

Sobre todo recuerda que lo importante es participar y pasar un buen rato. Si os sentís muy fatigados, no os preocupéis por terminar la carrera andando, os seguiremos esperando en línea de meta para animaros y aplaudiros como a los primeros que llegaron y así poder recibir vuestro premio merecidísimo, para que os podáis reponer del esfuerzo.

CONSEJOS PARA DESPUÉS DE LA CARRERA

Al finalizar

La carrera no se acaba cuando cruzas la línea de meta.

Debes hacer un esfuerzo más y seguir, no te pares de golpe. Si te paras bruscamente te puede dar una bajada de la presión arterial lo que produce mareos.

También hay que dejar despejada la línea de meta para prevenir posibles accidentes.

Hidratación

Beber. Sigue bebiendo, aunque no tengas sed. No te bebas una botella de golpe. Bebe a pequeños sorbos. Ten en cuenta que el desgaste que has sufrido durante la carrera ha sido enorme.

Estiramientos

Abrígate y tomate tu tiempo para hacer algunos estiramientos muy suaves y poder relajar tus músculos, te lo agradecerán.

En casa

Una vez en casa date un baño de agua fría en las piernas. Conseguirás que los músculos se relajen y se descarguen.

Sigue bebiendo. Acuérdate de la hidratación para reponer los líquidos que habéis perdidos. Para comer mejor fruta que otra cosa. En los días siguientes a la carrera haz una alimentación rica en hidratos.

Si la recuperación no va por buen camino no dudes en acudir al médico. Quizás la destrucción muscular ha sido mucha y necesites alguna ayuda complementaria.