CONSEJOS PARA LOS PARTICIPANTES

LA ORGANIZACIÓN DE LA XXXII MEDIA MARATHON CIUDAD DE MOTRIL HA CREIDO CONVENIENTE HACER LLEGAR UNA SERIE DE CONSEJOS, LA MAYORIA EXTENDIDOS ENTRE LOS CORREDORES DE LARGA DISTANCIA, PERO QUE NO POR ELLO DEJAN DE TENER INTERES RECORDARLO PARA VOSOTROS QUE SOIS DEPORTISTAS POPULARES:

1. ES IMPORTANTE QUE DETERMINES LOS OBJETIVOS QUE CREES BUSCAR PARTICIPANDO EN ESTA PRUEBA:

- **SIMPLEMENTE PARTICIPAR Y FINALIZAR**
- **CORRER CON UN GRUPO DE AMIGOS O COMPAÑEROS**
- **MEJORAR TU MARCA ANTERIOR**
- **COMPETIR BUSCANDO OBTENER ALGUNO DE LOS PREMIOS PREVISTOS**

2. SI ES LA PRIMERA VEZ QUE PARTICIPAS PUEDE SER QUE NO HAYAS CORRIDO NUNCA O QUE NO HAGAS ACTIVIDAD FÍSICA CON REGULARIDAD POR LO QUE TE ACONSEJAMOS ACUDAS A UN MEDICO Y TE ASESORE: SIEMPRE PIENSA QUE TU SALUD ES LO MÁS IMPORTANTE.

3. EN LA COMPETICIÓN SERA MÁS AGRADABLE SI CORRES CON UN GRUPO DE AMIGOS SIEMPRE QUE MANTENGAN UN RITMO ACORDE A TU CONDICION.

4. EN FUNCION DE LA DISTANCIA TE ACONSEJAMOS QUE DE FORMA PROGRESIVA TE HAYAS ACERCADO A REALIZARLA CONFORME SE APROXIMA LA COMPETICIÓN: DESDE 2 MESES ANTES CON UNA FRECUENCIA DE DIEZ DÍAS.

5. SI TU FIN ES LA COMPETICIÓN PONTE EN MANOS DE UN ENTRENADOR ESPECIALIZADO O UN PREPARADOR FISICO.

6. LA COMIDA PREVIA A LA COMPETICIÓN SERA COMO MINIMO 3 HORAS ANTES Y DEBE SER RICA EN HIDRATOS: CEREALES, PASTA, ARROZ,FRUTA...), PREDOMINANTE LOS ÚLTIMOS 4 DÍAS YA QUE ES ESENCIAL PERO SIN EXAGERAR Y SE IRÁ INCREMENTANDO LA INGESTA DE LÍQUIDOS. EL DÍA Y LA NOCHE ANTERIOR SE DEBEN EVITAR LAS COMIDAS COPIOSAS.

7. LA HIDRATACIÓN ES FUNDAMENTAL EN UNA PRUEBA COMO ESTA CON UN GRAN NIVEL DE HUMEDAD BEBE EN TODOS LOS AVITUALLAMIENTOS QUE TE OFREZCA LA ORGANIZACIÓN: NOSOTROS OS OFRECEMOS AGUA CADA DOS KILÓMETROS Y MEDIO. LA DECISIÓN ES TUYA. NO TOMES BEBIDAS CARBONATADAS EL DIA ANTES.

ESPERAMOS QUE AL SER ESTA PRUEBA A FINALES DE OCTUBRE, EN ESTA EDICIÓN, NO SEA UN ASPECTO TAN DECISIVO.

8. EL RECORRIDO DE LA PRUEBA ES TOTALMENTE POR ASFALTO, SOBRE UN CIRCUITO HOMOLOGADO DONDE TENDRAS MARCADOS TODOS LOS KILÓMETROS Y CON UN DESNIVEL DE ALTITUDES:

SALIDA: 33 M AVD SALOBREÑA
PUNTO MAS ALTO: 74 M CRUCE C/ ANCHA CON C/ CRUCES
PUNTO MAS BAJO: 0 M EN EL PUERTO
META: 26 M PZA DE LA CORONACIÓN

9. NUNCA ESTRENES EL DÍA DE LA PRUEBA NI ROPA, NI ZAPATILLAS Y ESTAS EMPLEALAS ANTES EN LOS ENTRENAMIENTOS.

2015 MARATHON INTERNACIONAL CIUDAD DE MOTRIL domingo 25 octubre (10:00 hrs.)

10. EL DESCANSO ES IMPORTANTE, RECOMENDAMOS DORMIR BIEN LA ANTEPENÚLTIMA NOCHE. HAY QUE DESCANSAR LOS DÍAS ANTERIORES.

11. SELECCIONA TU RITMO EN FUNCION DE TU PREPARACIÓN, VE EN PROGRESIÓN HASTA CONSEGUIR UN RITMO ESTABLE. ACONSEJAMOS LA REGLA DEL TRES, DIVIDE EN TRES PARTES LA CARRERA:

- **LA PRIMERA PARTE CORRE CON LA CABEZA: COMPRUEBA COMO ESTÁS ESE DÍA.**
- **TU PERSONALIDAD MARCARÁ LA SEGUNDA PARTE: YA HAS EVALUADO COMO ESTÁS Y TÚ DECIDES.**
- **LA ÚLTIMA PARTE ES TODO CORAZÓN: DANDO UN POCO MÁS. TU ENTRENAMIENTO TE PERMITIRÁ ECHAR EL RESTO.**

12. HAY QUE ESCUCHAR SIEMPRE A TU CUERPO: NO CORRAS NUNCA CON DOLOR.

13. AL FINALIZAR LA PRUEBA, PARA TU RECUPERACIÓN, ES IMPORTANTE QUE NO PARES, QUE ANDES, QUE TE PONGAS ROPA SECA, QUE BEBAS Y ESPERES PARA TOMAR ALIMENTOS. ESTIRAR FAVORECERA TÚ RECUPERACIÓN.

14. Y PARA LOS QUE EMPIEZAN EL Dr FRANCESCO CONCONI LES INDICA:

-"Corre acompañado, si te animas a hacerlo. Te ayudará a aguantar más".
-"No te excuses para no hacerlo en la falta de tiempo. Siempre se puede encontrar un hueco en el horario cotidiano".
-"Si corres para mejorar tu forma física o tu salud, hazlo tranquilamente. Que puedas charlar mientras lo haces".
-"Acostúmbrate a escuchar a tu cuerpo cuando corras. Paulatinamente tendrás más sensaciones al correr".
-"Hay que ir poco a poco en la duración del ejercicio: comienza con 20', luego progresa regularmente hasta llegar a correr una hora".
-"Come de todo con regularidad. Menos carne de lo habitual y, en cambio, más ensaladas, pasta y pan. Alimentación variada, para evitar carencias".
-"Nada de dietas especiales. Ejercicio físico es suficiente a condición de nutrirse normalmente".
-"Bebe sobre todo agua del grifo. Contiene todas las sales que necesita el cuerpo".
-"150 gr. De carne, 50-60 gr. De queso, un vaso de leche y un huevo son una cantidad de proteínas más que suficiente para un día".
-"Personalmente evito beber café".

Y EL MÁS IMPORTANTE QUE LOS CORREDORES TRANSMITIMOS A LOS SEDENTARIOS: CORRER ES UN EXCELENTE ANTI-ESTRÉS, TRANSMITE OPTIMISMO Y COMBATE LA ANSIEDAD Y LAS DEPRESIONES POR ESO, OS ANIMAMOS A PROBAR. ESTAMOS EN TODAS PARTES, ES ECONÓMICO Y CUALQUIER GRUPO DE CUALQUIER CIUDAD TE RECIBIRÁ BIEN EN TUS INICIOS, TE ACONSEJARÁ Y SIN DARTE CUENTA SERÁS UNO MÁS DE ESTA "*SECTA*".
PERO PARA NOSOTROS LO MÁS IMPORTANTE ES QUE NOS CONOZCAS, QUE HACIENDO DEPORTE DISFRUTES DE ESTA CIUDAD TAN CERCANA, DE SU GASTRONOMIA, DE SU GENTE, DE SU CLIMA Y PIENSES QUE ESTAMOS TRABAJANDO PARA FACILITARTE TU PARTICIPACIÓN Y, SOBRE TODO, PARA QUE LO HAGAS DEL MEJOR MODO.
DE ESTA FORMA EL AÑO PRÓXIMO REPETIRÁS Y SERÁS UNO DE LOS FIELES ATLETAS ENTRE LOS MÁS DE MIL QUE PARTICIPAN EN CADA EDICIÓN DE ESTA PRUEBA.

32 EDICIÓN 2015 MARATHON INTERNACIONAL CAMPO DE MOTRIL domingo 25 octubre (10:00 hrs.)