



RunChileTV

Maratón de Santiago 2019



42k

- 01 KILÓMETRO 42K
- 01 KILÓMETRO 21K
- 01 KILÓMETRO 10K
- ▲ ALTIMETRÍA
- 0200 CRONOMETRAJE
- G HIDRATACIÓN
- S GEL ENERGÉTICO
- V VASELINA
- M MASAJES
- FRUTAS
- + SERVICIOS MÉDICOS
- ♿ BAÑOS
- 🐾 CANIL
- 🎵 BANDAS MÚSICA





21k

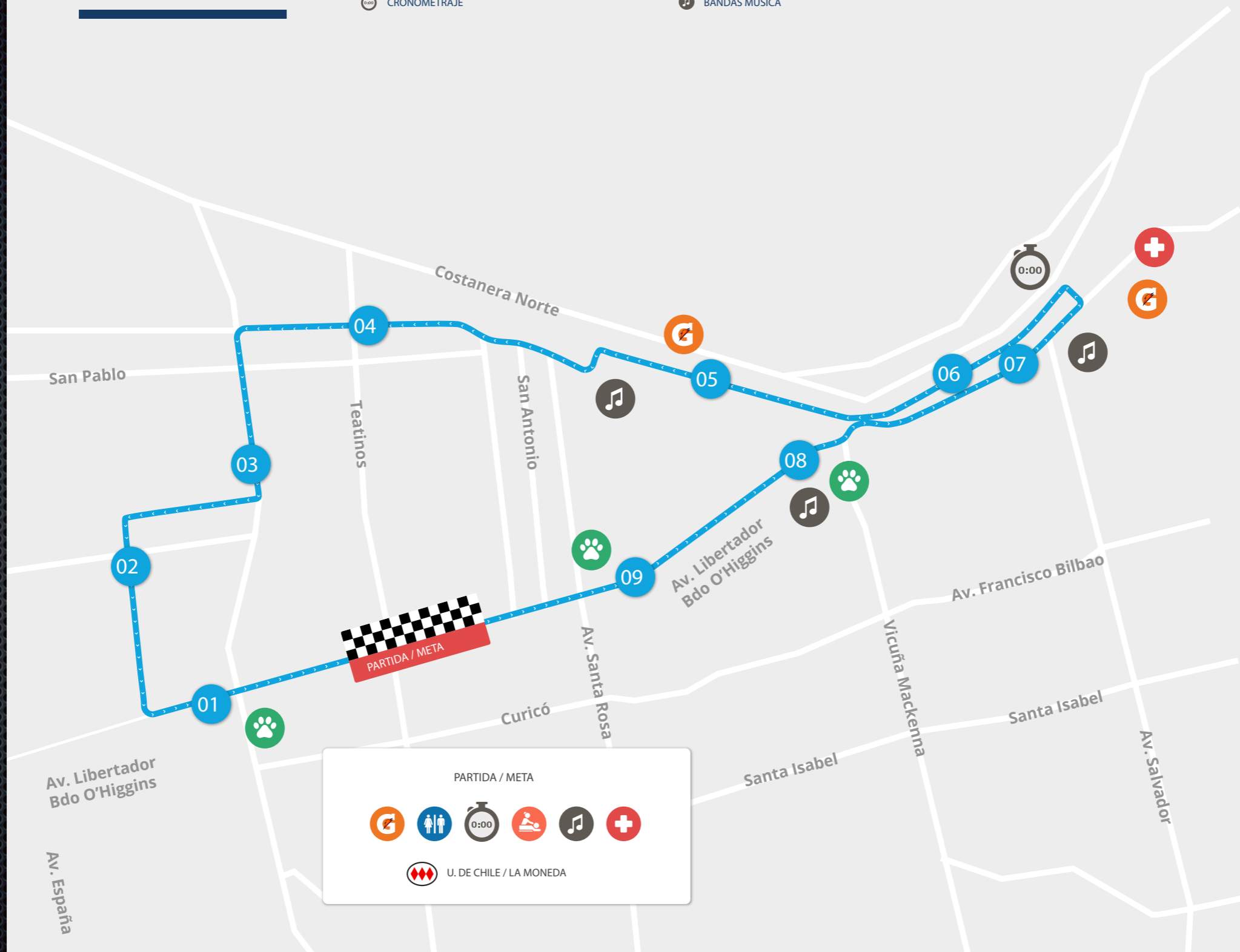
- 01 KILÓMETRO 42K
- 01 KILÓMETRO 21K
- 01 KILÓMETRO 10K
- ALTIMETRÍA
- CRONOMETRAJE
- G HIDRATACIÓN
- S GEL ENERGÉTICO
- V VASELINA
- MASAJES
- FRUTAS
- SERVICIOS MÉDICOS
- BAÑOS
- CANIL
- BANDAS MÚSICA





10k

- 01 KILÓMETRO 42K
- 01 KILÓMETRO 21K
- 01 KILÓMETRO 10K
- ▲ ALTIMETRÍA
- 🕒 CRONOMETRAJE
- G HIDRATACIÓN
- S GEL ENERGÉTICO
- V VASELINA
- M MASAJES
- 🍏 FRUTAS
- + SERVICIOS MÉDICOS
- 🚻 BAÑOS
- 🐾 CANIL
- 🎵 BANDAS MÚSICA



PARTIDA / META

🔥 U. DE CHILE / LA MONEDA

DÍA ANTES DE LA CARRERA

1.- Lo más importante es bajar la ansiedad que provoca correr un Maratón, por lo tanto realiza cosas que te relajen y que te gusten como ejemplo: leer un libro, ver una película, etc.

2.- El día anterior a la carrera si estas muy ansioso sal y realiza un trote de 30 minutos muy tranquilos y realiza una soltura, esto ayudara a bajar la ansiedad.

3.- Mantente bien hidratado, trata de consumir 4 a 6 vasos de agua durante el día.

4.- Come temprano y liviano, evita las carnes rojas y las comidas condimentadas. De preferencia come pastas.

5.- La noche anterior deja listo tu equipo de competencia

ANTES DE PARTIR LA CARRERA

- 1.- Toma desayuno al menos de 3 o 2 horas antes de comenzar la carrera.
- 2.- Como lo de siempre, no inventes.
- 3.- Llega temprano a la salida, esto te ayudará a partir tranquilo.
- 4.- Realiza un calentamiento suave y recuerda hacer ejercicios de movilidad.
- 5.- Correr con ropa cómoda, liviana y con costuras planas, que hayas probado en los entrenamientos largos.
- 6.- Amarrate bien los cordones de las zapatillas, siempre con doble nudo.

DURANTE LA CARRERA

- 1.- Correr dentro de sus posibilidades y al ritmo que haz entrenado, no importa como vaya el resto, solo importa tu ritmo.
- 2.- Recuerda mantener una respiración fluida, un braceo cómodo, y no alternar la zancada que durante tanto tiempo haz entrenado.
- 3.- El maratón empieza en el kilometro 30 a 35, debes llegar según lo planificado a esta altura, forzar más de la cuenta puede ser que al final falten las fuerzas.

FINALIZADA LA CARRERA

- 1.- Sigue caminando al terminar no pares de golpe, por lo menos camina 500 mts y disfruta al máximo en el héroe que te haz convertido, acabas de escribir tu propia historia.
- 2.- Recuerda que empieza la recuperación, por lo tanto beber líquido y comer una fruta o alimento liviano.
- 3.- Lleva ropa de cambio.
- 4.- Aunque no te duelan las rodillas o tobillos, ponte hielo, esto ayuda a disminuir la inflamación.
- 5.- Sacate fotos con tu medalla, con la familia, con tu equipo, disfruta al máximo.
- 6.- El lunes ponte tu medalla y cuéntale a todos lo que haz hecho, de seguro que correr una maratón te cambiará la vida como nos ha pasado a todos los que corremos.

Gracias a cada uno de uds.
Todo el éxito
Maratón de Santiago 2019