



RECOMENDACIONES PREVIAS A LA COMPETENCIA

1. **Descansar lo suficiente antes de la carrera.** Lo ideal para un corredor principiante es descansar dos días antes de la carrera (viernes y sábado).
2. **Dejar todo preparado un día antes.** Alista la ropa con la que vas a correr. Decide qué vas a desayunar el día de la carrera. Todas estas previsiones te ayudarán a ganar tiempo por la mañana y evitar olvidos. Evita utilizar prendas nuevas con las que no te hayas familiarizado en su uso, para evitar que puedan causarte molestias durante la carrera.
3. **Llegar con suficiente antelación el día de la carrera.** Toma las previsiones de tráfico, estacionamiento (El acceso vehicular se suspenderá a las 7:45 horas), esto para que dispongas del tiempo suficiente para calentar y ubicarte en el lugar de la salida.
4. **De ser posible, visita la sede de la competencia anticipadamente.** Para que puedas localizar la ubicación de servicios y accesos.
5. **Antes de la salida.** Procura calentar al menos 10 minutos antes de la competencia y corre el primer kilómetro ligeramente más suave para tomar el ritmo. Recuerda que la cita es a las 7:30 horas.
6. **Desayuna antes de la carrera.** Entre $1\frac{1}{2}$ y 2 horas antes del evento, desayuna un yogurt descremado con pan blanco y mermelada. Puedes sustituir por alimentos de tu preferencia, evitando melón, grasas y alimentos altos en fibra.
7. **Para ingresar a la pista, coloca tu número de competidor al frente de tu playera.** No podrás ingresar a la zona de pista con: acompañantes, mascotas, carriolas o bicicletas.
8. **Familiares y público en general.** Podrán permanecer en las gradas del estadio para apoyar a los competidores.

¡Relájate y disfruta de la carrera!