



Recomendaciones para una carrera de 2 a 5 km

Es importante realizarse un chequeo médico antes de enfrentarse a una prueba deportiva como esta, para saber si existe algún tipo de riesgo o nuestro organismo está listo para realizarla.

1. Tres días antes de la competencia empieza el proceso de hidratación: agua, mucha agua los días previos.
2. Invita a amigos y familiares a que te acompañen en la carrera para motivarse mutuamente. ¡Ya verás que la pasarán muy bien!
3. Deja lista la ropa que vas a usar desde el día anterior.
4. Lleva ropa cómoda para correr, preferiblemente la misma que usas para entrenar o que utilizas para jugar cómodamente.
5. ¡No estrenes calzado ni ropa el día de la competencia! La ropa nueva suele tener costuras y producir incomodidad, ya que tu cuerpo no está aún acostumbrado a ella.
6. Si la carrera es de mañana, te conviene una comida muy liviana el día anterior, en lo posible pastas (carbohidratos).
7. Se debe dormir muy bien la noche anterior al día de la carrera (al menos 8 horas).
8. Debes ir a la competencia después de haber desayunado algo ligero, al menos un par de horas antes de la competencia: cereal, leche, pan tostado y alguna fruta fácil de digerir es lo más recomendable.
9. Llega con tiempo a la carrera, por lo menos media hora antes, así que sal temprano de casa. ¡No dejes todo para última hora! Llegar temprano te servirá para ubicar tu punto de salida, calentar apropiadamente e ir al baño. Recuerda el doble nudo de tus agujetas para evitar que se desamarren.
10. Con dos vasos de agua media hora antes de la competencia no deberías tener problemas de hidratación. No es una carrera de resistencia tan larga, la vas a terminar en menos de una hora.
11. No olvides aplicarte protector solar y utilizar, si es tu costumbre, lentes de sol y/o gorra.

12. Antes de correr, debes realizar el calentamiento. Este se logra con el movimiento de todas las articulaciones del cuerpo, empezando de abajo hacia arriba o de arriba hacia abajo: tobillos, rodillas (no en círculos, sino de atrás hacia adelante), cintura, hombros, codos, muñecas, cuello; atiende las indicaciones del profesor o monitor que organice esta parte inicial (escuchar indicaciones y realizar ejercicios de la mejor manera).
13. Tómate el tiempo de la carrera. Te va a servir para medir tu rendimiento en futuras carreras.
14. No salgas a máxima velocidad al inicio de la carrera, ¡disfruta al máximo!
15. Si vas a caminar, hazlo por el lado derecho de la vía para evitar accidentes.
16. Si es tu primera carrera, solo trata de terminarla sin pensar en el tiempo. Corre a tu ritmo, no trates de seguir a otras personas
17. Durante el recorrido piensa en cosas agradables, no pienses cuantos kilómetros o metros te faltan, ¡piensa en la meta que vas a cruzar!
18. Trata de guardar tu energía para la segunda mitad de la carrera; si sales a un ritmo moderado en la primera mitad, seguro conseguirás llegar a la meta sin problema.
19. Si sientes algún dolor durante la competencia, trata de controlarlo con respiraciones profundas; si persiste, ¡detente! Camina hacia un costado de la vía, busca el punto más cercano de primeros auxilios o pide ayuda. Salir de una carrera no es una locura, locura es continuar corriendo con alguna lesión; hay muchas carreras para intentarlo de nuevo.
20. En la meta: ¡levanta los brazos! ¡Lo lograste!, no te detengas de inmediato, camina, recupérate, hidrátate y siéntete feliz; estira y estira otra vez, aliméntate, comparte la alegría con tus familiares y amigos. ¡Siéntete muy orgulloso u orgullosa!
21. Al finalizar la carrera, hidrátate con agua o bebida energética para reponer las pérdidas e ingiere algún alimento con carbohidratos de alto índice glicémico (pretzel, bebida energética, bocadillo de guayaba, galletas dulces, pan blanco), para dejar algo de glucógeno nuevamente en tus músculos y ayudar a su recuperación.

¡Bienvenido(a) a este hermoso mundo de las carreras, las que se hacen para superarse día a día y nos ayudan a tener un estilo de vida saludable!