

Consejos para superar la maratón con éxito

20Km Paris

1. Hidrátate

Una buena hidratación es fundamental

No llesves ninguna botella encima, hay puestos repartidos a lo largo de la carrera para ese objetivo.

2. Usar calzado adecuado

Unas buenas zapatillas para running son fundamentales

Premio sorpresa para quienes lo superen con tacones

3. Llevar ropa cómoda

Lleva un rato hacer los 20Km y con un traje se hace un poco incómodo

La ropa se debe llevar puesta, no se vale llevarla en una mochila

4. Sé solidario

Si algún participante sufre un accidente avisar rápidamente a los servicios médicos

Sólo se permiten 2 empujones cada 5Km

5. Dosifica tu enería

Resulta muy útil llevar un reloj con cronómetro

6. Recuerda que el objetivo no es ganar

El objetivo es disfrutar del trayecto

Mentira, corre cómo si hubieras robado algo