

26È CROS

CONSELLS PARTICIPANTS



ESMORZAR

Esmorzeu 2 hores abans de l'inici de la vostra cursa. L'esmorzar ha de ser a base de suc, llet, cereals, fruita, galetes, torrades, ... i tot el que sigui calòric però sense greixos excessius i pesat de digerir.



VESTIMENTA

La vestimenta ha de ser adequada: sapatilles esportives de córrer, roba esportiva de cotó o transpirable i abrigats per capes si fa fred donades l'època de l'any.



ESCALFAMENT

És important que a l'inici de la cursa el vostre cos estigui totalment preparat per córrer i rendir al màxim. L'organització habilita una zona destinada a realitzar escalfament, tot just a l'entrada de la cursa i a més a més, hi haurà un tècnic esportiu que dirigirà l'escalfament.



INICI CURSA

En acabar l'escalfament el personal de l'organització obrirà les tanques d'accés a la zona de sortida que estarà dividida en 4 boxes. Un cop superat els primers 50 metres els grups de participants s'estiren i permet a cada corredor/a agafar el seu propi ritme de cursa.



SORTIDES LLANÇADES

Aquesta sortida llançada implica que els corredors i corredores sortiran en petits grups de 4 o 5 en un interval de 3 o 4 segons. D'aquesta forma us aconsellem mantenir la calma i esperar pacientment el vostre torn per efectuar la sortida.



FINALITZACIÓ DE LA CURSA

Una vegada acabem la cursa, si fa fred, ens tapem amb pantalons llargs i jaqueta. També recordeu que un cop fet l'exercici físic i, per tal d'evitar futures lesions, és bo fer estiraments per evitar les famoses "tiretes" i relaxar el cos. Amb aquest objectiu l'organització habilitarà un espai en la zona de serveis (consulteu plànol)