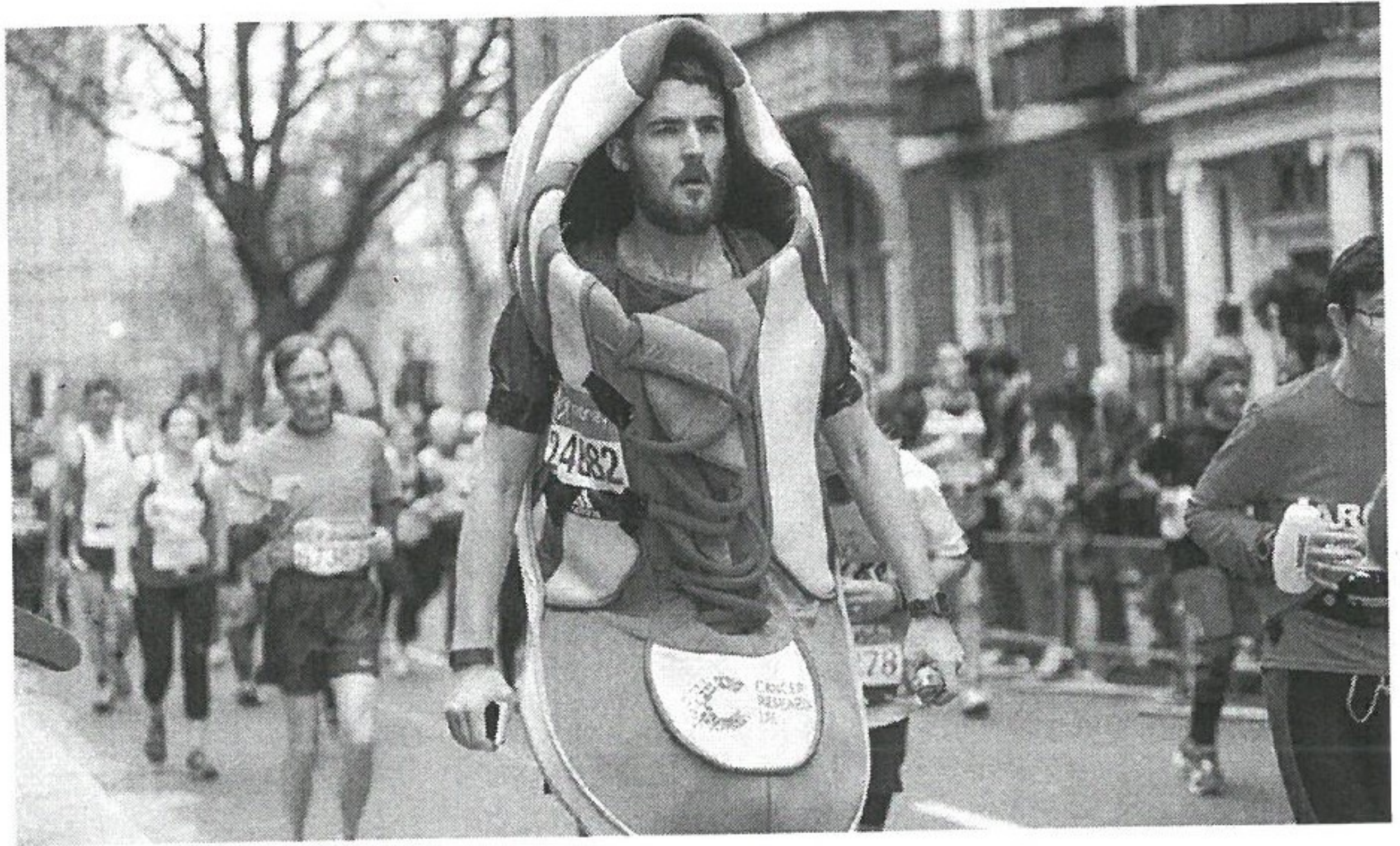


Zuen lekuetara, prest, hasi!



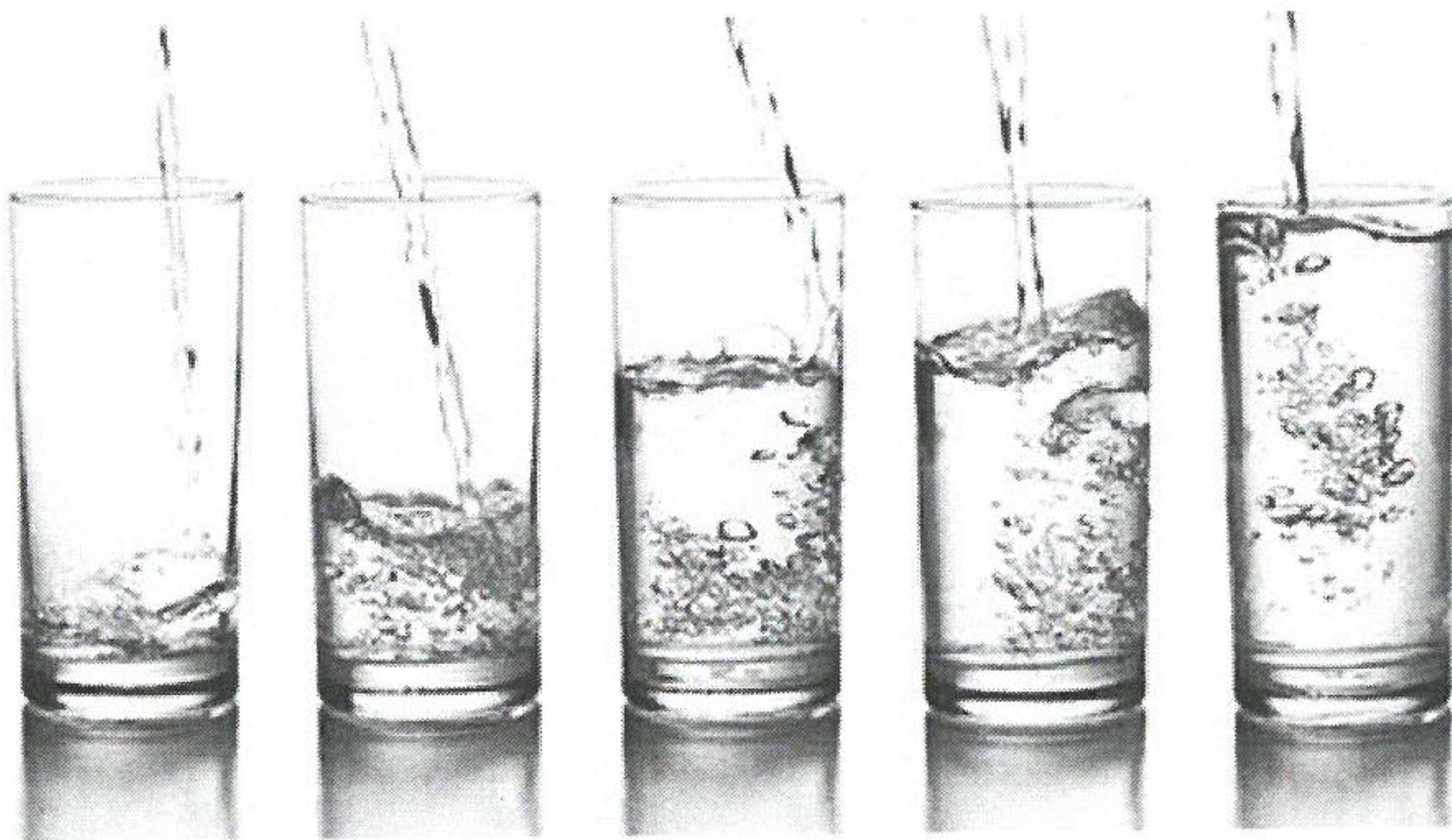
Urte amaiera iristen ari da. Hiri batzuetan hau ospatzeko San Silvestre korrika antolatzen dute. Parte hartu nahi baduzu, aholku hauek kontuan hartu behar izango dituzu.

Prest al zaude?

Jose, Cristina eta Camila

Hidratazioa

Oso garrantzitsua da kirolaren fase guztietan; hau da, korrika hasi aurretik, korrika egin bitartean eta korrika bukatu ondoren. Umeekin korrika egiten baduzu, edari isotonikoak eros ditzakezu asko gustatzen baitzaie. Helduentzat badaude gelak, likidoak eta pastillak hidratatzeko eta azukre maila mantentzeko.



Elikadura

Energia lortzeko karbohidratoak hartu behar ditugu. Hortaz, garrantzitsua da ondo gosaltzea. Nahiz eta ibilbidea luzeegia ez izan, pasta edo arroza tomatearekin jatea komenigarria da.

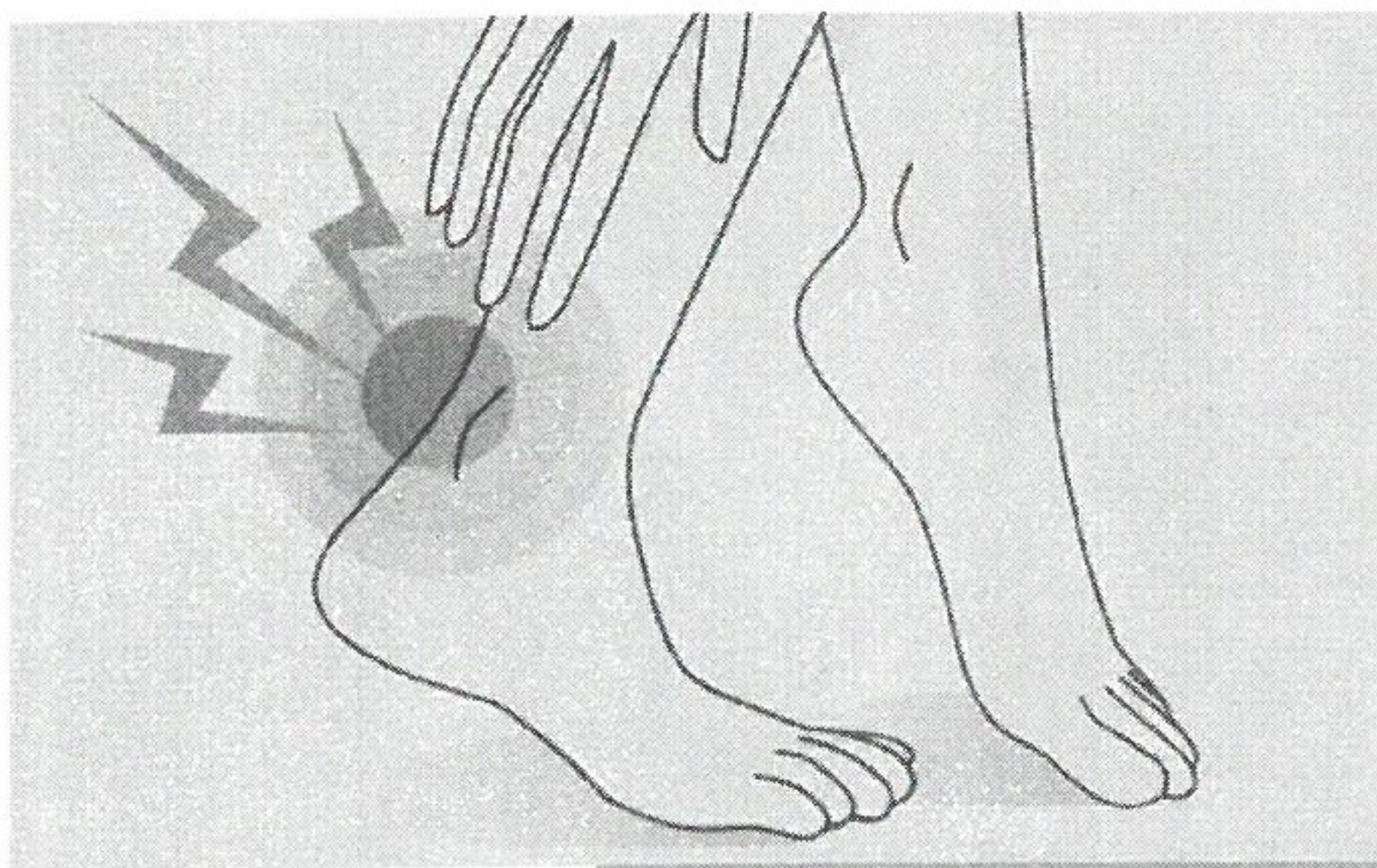


Oinetakoak

Ez estreinatu zapatilak! Jende askok karrera hau mozorrotuta egiten du. Horrela egiten baduzu, ez ahaztu oinetako erosoak eramatea.

Lesioak

Lesioak saihesteko neurri batzuk hartu behar dituzu. Adibidez, bizkorregi bazoaz, erritmo lasaiagoa eramatea daukazu. Proba baino bi aste lehenago entrenamendu txiki bat egiten hastea komenigarria da.



Aholku hauek betetzen badituzu irabazi ahal izango duzu. Baina gogoratu: garrantzitsuena parte hartzea eta familiarekin ondo pasatzea da.