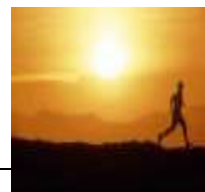


Cuando empezamos a correr

CONSEJOS PARA PRINCIPIANTES



Como en otras facetas de la vida, el tema consiste en adaptarse a las condiciones del medio en el que vamos a correr. A partir de ahí, un poquito de sentido común y mucho de ilusión y ganas de salir...

Unos consejos respecto a las condiciones del medio en el que vamos a correr:

- 1) Lo más importante en el corredor habitual son las **zapatillas**, origen de muchas lesiones. Elige las adecuadas a tu pie, y dispón de varias , utilízalas según el terreno y el entrenamiento que vas a hacer.
- 2) El resto de la indumentaria debe ser muy simple y de **algodón**: calcetines ligeros, pantalón corto de atletismo (con braguero y corte en el lado), si te rozan los muslos **vaselina** en la entepierna.
- 3) Camiseta de algodón, bien de las normales o de tirantes específicas de atletismo.
- 4) Aditamentos varios según el gusto y la necesidad: muñequera para limpiar el sudor de los ojos, gorras, pulsómetros/cronómetros,...y NADA MAS.

Esto es la base, por lo demás prácticamente ningún elemento meteorológico o natural nos impedirá salir a entrenar (hagamos una excepción a los tornados, tormentas furiosas de rayos, huracanes , terremotos y poco más).

CON EL CALOR : bajar el ritmo, bajar el kilometraje, beber mucha agua, gorra para protegernos del sol si lo tenemos encima, gafas para la radiación UV,..y con esto, yo he llegado a entrenar a 43°C sin mayores problemas que despertar asombro en los viandantes a punto de fallecer en el asfalto derretidos...

CON EL FRIO : normalmente, con los años de entrenamiento, los corredores vamos siendo menos frioleros, ya que termorregulamos mejor. De igual modo, la gente que nos ve salir en pleno invierno con apenas una camiseta y pantalón corto nos tilda de algo entre loco y heroe,...cuando nos acercamos ya a temperaturas por debajo de 10°C, conviene abrigarse con las prendas destinadas a este fin: mallas largas, sudadera de mayor o menor grosor, pero transpirable, o pullovers de dryfit o materiales específicos para el deporte, que abrigan sin asfixiar y dejan respirar el cuerpo, guantes si se te quedan las manos frías, y en casos extremos gorro y cuello alto o pañuelo para la garganta.

CON LA LLUVIA : a no ser que sea torrencial, puede ser hasta deliciosa para correr; aquí lo importante es secarse en cuanto uno para, para no resfriarse, y ducharse en caliente cuanto antes. Un buen chubasquero fino y que transpire es suficiente, yo ni eso, una sudadera algo impermeable, y una gorra a modo cobertura para que no baje el agua a los ojos, zapatillas "tochas" por si hay barro y de buen agarre, malla por las rodillas, y pantalón corto y vaselina, ya que si alargamos el entrenamiento el agua corta la piel. Normalmente en estos casos cambiaremos el entrenamiento si lo tenemos fuerte, y haremos un rodaje o técnica de carrera, etc...