



## 38a Cursa Popular Ciutat de Badalona. La Cursa del Dimoni!

### RECOMANACIONS PRÀCTIQUES

Al marge de la preparació individual i prèvia de la prova, que molts haureu realitzat durant mesos i d'altres haureu deixat per a última hora, hi ha diversos consells que cal tenir en compte abans, durant i després de la cursa. Aquestes recomanacions permetran gaudir-ne i obtenir un rendiment més alt de les vostres qualitats físiques.

#### **ABANS DE LA CURSA**

**Descans previ.** És important arribar a la cursa amb un mínim de vuit hores de descans prèvies. Es recomana que els entrenaments dels dos o tres dies anteriors a la cursa siguin suaus, amb uns trenta minuts de cursa contínua i estiraments.

**L'àpat d'abans de la cursa.** Ha d'aportar l'energia suficient per ajudar a cobrir la despesa energètica que comporta la prova. No ha de ser gaire diferent del que es fa habitualment (per exemple: un suc, torrades amb mantega i melmelada, un iogurt i una peça de fruita). És important que l'últim àpat es faci dues hores abans de la prova.

**Equipament.** Es recomana no estrenar calçat el dia de la prova i que la roba resulti còmoda.

**Escalfament.** Abans de la prova és important preparar la musculatura, per tal de no començar a córrer en fred. N'hi haurà prou amb una cursa suau d'uns deu minuts i uns estiraments.

**Posició a la sortida.** És important començar al més endavant possible, però sempre tenint en compte el nostre nivell i les nostres possibilitats per evitar haver d'avançar molta gent o ser avançats pels atletes de més nivell.

#### **DURANT LA CURSA**

**Ritme.** És molt important intentar mantenir un ritme uniforme durant tota la cursa, ja que els canvis de ritme produiran una baixada posterior en el rendiment. Ens hem de marcar un ritme de treball adaptat al nostre estat de forma i a la nostra preparació.

**Si tenim flat.** Si durant la prova es nota fatiga intensa o bé dolors musculars o articularis, és preferible parar i reposar. És possible, també, que en un principi aparegui el que tots coneixem com a flat. No per això cal interrompre la cursa. El flat és natural en una persona que no corre habitualment: la causa fonamental n'és l'estimulació del metabolisme per sobre de la seva capacitat. El flat tendeix a desaparèixer lentament. Una respiració ben coordinada afavoreix en gran mesura un millor rendiment.