



Aunque parezca un desafío inalcanzable, para participar en los HARD GIANT RUNNING 100K (límite 26 horas) con ciertas garantías de éxito basta con mantener una buena condición física y una importante fuerza mental y de voluntad. A un ritmo de 5 km/h a pie, bastaría con 20 horas para completar el recorrido, lo que nos deja 6 horas para planear descansos, paradas, reducir el ritmo en determinados tramos o comer.

Consejos HARD GIANT RUNNING

– Evalúa tu estado físico y mental. Busca la carrera que mejor se adapte

¿De verdad estás físicamente preparado los 100 km? Es la primera pregunta que tienes que hacerte antes de intentarlo. Si no caminas o corres habitualmente será casi imposible que puedas afrontar el reto de los 100 km, por lo que competir no te llevará más que al sufrimiento. En ese caso, puedes optar por los relevos (18km) que puede parecer un objetivo más realista.

Los 100 km son un desafío físico y psicológico muy importante. Prepárate físicamente, no hagas grandes excesos físicos en los días anteriores, evita el alcohol, come e hidrátate bien los días previos e intenta dormir lo mejor posible la semana de la carrera.

– Prepara bien el material

Estudia bien el recorrido, el pronóstico del tiempo y la ropa que puedes necesitar en él, teniendo en cuenta que por el día hará calor y por la noche refrescará. Cada uno de los corredores deberá llevar en la mochila **OBLIGATORIO** un **MINIMO DE SEGURIDAD** que consiste en:

- Manta térmica
- Chubasquero
- Silbato
- Linterna frontal
- Identificación personal
- Teléfono móvil (cargado al máximo)

Además de esto, es conveniente llevar algo de comida y bebida. Nunca se sabe en qué momento (lesión, agotamiento...) lo vamos a necesitar. Una vez llegado a este punto, el enfriamiento y cansancio acumulado será rápido y pesará sobre nosotros como una losa, por lo que tendremos que comer, beber, abrigarnos y marcar nuestra posición a la organización.

– Cuidate al máximo durante la carrera

Aplicate vaselina en cualquier zona del cuerpo que pueda sufrir roces con la ropa y lleva siempre contigo un tubo para aplicarla nuevamente durante la carrera y crema solar. Asegúrate de llevar una gorra. Bebe todo el líquido que puedas durante la carrera para evitar golpes de calor o deshidratación. Ante cualquier dolor o malestar, por pequeño que sea, no dudes en hablar con la organización en cualquier momento.

– Alimentación e hidratación

Durante la semana previa tienes que cuidar bien lo que comes y bebes. Los 100 km va a significar un enorme desgaste de energías que tienes que ir acumulando durante los días previos. Asegúrate de comer bien y de que tu cuerpo esté preparado para afrontar lo que se le viene encima.

– Elige bien : sólo o en equipo

Puedes afrontar el desafío de los 100 km solo o en equipo. Hacerlo en equipo es mucho más divertido y hace el esfuerzo más llevadero. Si decides hacer la carrera en equipo, asegúrate de que tus compañeros están a un nivel físico y de mentalización similar al tuyo.