

# Libera el atleta que llevas dentro; prepárate para el Borregos 5 y 10K



Con la distinción de ser parte del **top 10 de carreras en Nuevo León**, una nueva edición del **Borregos 5 y 10K** se aproxima... y tú tienes que ser parte de ella.

Serán más de 3 mil los asistentes quienes podrán disfrutar de una mañana llena de adrenalina, así que si quieres ser uno de ellos, revisa con atención los tips del **experto en acondicionamiento** del campus Monterrey, **Víctor Oviedo**.

*“Si quieren participar en el Borregos 5K o 10K deben empezar a entrenar desde ya, porque no es recomendable llegar el mero día sin haberte preparado ya que podrías sufrir de alguna lesión durante el recorrido”,* indicó.

**No es imposible participar para una persona que no esté muy acostumbrada al ejercicio**, pero tendrá que iniciar con una rutina que le permita estar preparado para la carrera, aseguró el entrenador.

*“Hay quienes para una carrera de 10k se preparan hasta con 5 meses de anticipación porque es bueno ir a su ritmo, te ayuda a aclimatarte y evitar posibles lesiones”,* señaló.

Comentó además que inclusive puedes tener un objetivo de tiempo, pero tampoco hay que sobre exigirse sobre todo si nunca antes habían tenido la experiencia de una carrera como esta.

**¿Te interesa?**

A continuación, te dejamos algunos tips para comenzar a entrenar según tu nivel de acondicionamiento, ¡toma nota!

Tec-Monterrey-Carrera-Borregos-5k-10k width="1250" loading="lazy">

## ¡Aguas con el calor!

La carrera está cerca y si le quieres sacar el máximo provecho a los días para prepararte y estar listo el gran día, debes tomar en cuenta algunas recomendaciones para esta **época de calor intenso**.

“Lo ideal para prepararse para una carrera es entrenar afuera en el ambiente, pero ahorita con temperaturas tan altas es más recomendable hacerlo en un espacio donde la temperatura no llegue ni a extremos de frío ni de calor”, agregó Oviedo.

Tec-Monterrey-Carrera-Borregos-5k-10k width="1250" loading="lazy">

## DESCUBRE MÁS SOBRE LA CARRERA

La carrera Borregos 5 y 10k se realizará el próximo domingo 8 de septiembre partiendo de la calle Fernando García Roel a la altura del Estadio Borregos, el circuito recorrerá los alrededores del campus Monterrey.

**“La carrera Borregos está considerada dentro del Top Ten de las mejores carreras en Nuevo León, además está dentro del Premio Nuevo León como una de las diez mejores carreras”**, compartió Sigifredo Treviño, director de Atlético y Deportivo.

Los asistentes podrán participar en las siguientes categorías: Infantil (400 m, 600 m, 800 m), Carrera 5k (única femenil – única varonil) y Carrera 10k (femenil y varonil) abierta a la comunidad Tec, alumnos, colaboradores, EXATEC y público en general.

*“En esta ocasión la peculiaridad es que la llegada será justo en el costado del Estadio Borregos, además en la explanada del mismo podrán recoger sus kits”, expresó.*

***“Este es un muy bonito evento en el que buscamos participe la mayor cantidad de gente y convivan, y con esto se cierra prácticamente la semana del aniversario del Tec”.***

Las inscripciones se cierran el 5 de septiembre a las 18:00 horas o al completar 3 200 participantes, el costo es de 200 pesos niños, mayores de 60 años y comunidad Tec, y 300 pesos público en general.

Tec-Monterrey-Carrera-Borregos-5k-10k width="620" loading="lazy">

Puedes inscribirte en las sucursales de Innova Sport de toda la república, tiendas TecStore y a través de la página [www.trotime.com.mx](http://www.trotime.com.mx)

Tu paquete de corredor incluye:

- Número de competencia
- Playera
- Medalla de participación al cruzar la meta
- Préstamo de chip electrónico

Podrás recogerlo el sábado 7 de septiembre de 10:00 a 15 horas en el Estadio Borregos.