

# ¿Quieres correr? 10 consejos para participar en carreras virtuales



Por la **pandemia de COVID-19**, carreras de 5 kilómetros, 10 kilómetros, medios maratones o maratones fueron canceladas ante la **contingencia sanitaria**, por lo que sus organizadores optaron por realizar ahora **carreras virtuales**.

A diferencias de las carreras presenciales, en las de formato **virtual** los competidores corren en los **lugares** y **horarios** que **ellos decidan**, incluso en interiores, pero **cumpliendo** ciertas **reglas**.

**Marco Veledíaz**, coach del [Tec de Monterrey](#) campus **Santa Fe** comparte estos **consejos** para **prepararte** y correr esa competencia online desde tu casa o donde elijas.



width="900" loading="lazy">

## 1. Traza la ruta que vas a seguir

Ya sea en tu **casa**, **jardín** o en las **calles aledañas** a tu hogar, seleccionar la **ruta** es una de las **recomendaciones** iniciales para una carrera en línea.

Algunos aspectos que puedes **considerar** es el **terreno**, ya sea **asfalto**, **grava** o **elevaciones y bajadas** e incluso en una caminadora.

*“Si es **arcilla** o **grava** te ayuda a **reducir el impacto** al correr”,* añadió Veledáz.

Planear con anticipación también te ayuda a **evitar lugares** o **áreas peligrosas** o poco iluminadas.



width="900" loading="lazy">

## 2. Entrena previo a la carrera

Veledíaz comenta que **entrenar** previo a la carrera es **esencial**, ya que debes considerar la **distancia** de la carrera y la **experiencia** del corredor.

Por ejemplo, si eres **principiante** recomienda **entrenar** al menos **3 veces por semana** con días de descanso entre ellos.

También comenta que **una vez** a la **semana** hagas una **carrera larga**. Si eres **principiante** de **50 a 70 minutos** y si eres **avanzado** de **70 a 90 minutos**.

## 3. Define qué quieres lograr

Ya sea por **diversión**, por **salud** o incluso como **entrenamiento**. Elegir tu **objetivo** puede ayudar a **concentrarte** en él.

*“Esto puede ser el **inicio** de un **estilo de vida saludable**. No te limites a solo entrenar para un evento, puedes hacerlo un **hábito**”,* aseguró Veledíaz.



width="900" loading="lazy">

#### 4. Elige bien la fecha y hora para correr

Elegir un buen **momento** para correr es **esencial**, dice el **coach del Tec**, ya que hay algunas carreras que tienen una **fecha límite** para terminar, así que considera este punto.

*“Es muy importante **elegir el día**, porque así podemos **establecer los días de descanso previo**. Si corres el sábado o domingo, el miércoles debe ser tu último entrenamiento intenso”,* indicó Veledíaz.

También toma en cuenta el **clima** que habrá en **tu ciudad** para evitar que a mitad de tu trayecto corras bajo la lluvia si esa no era tu intención.

#### 5. Vístete para la ocasión

Otra de las **recomendaciones** de **Veledíaz** es siempre llevar **ropa cómoda** así como el **calzado indicado** para correr.

*“No llesves **tenis** que no sean para las carreras. Tienen que ser unos que **amortigüen el impacto**, **suaves** y que tengan **suela gruesa**”,* añadió.



width="900" loading="lazy">

## 6. No inicies sin calentar

Antes de que inicie la carrera realiza un **calentamiento dinámico**, que puede ser **caminar, trotar** un poco y estirar tus músculos durante **12 a 20 minutos**.

*“También depende del **clima**. Hay ocasiones en que se requiere un poco **más de tiempo** en **climas fríos**, como Toluca y Ciudad de México, y **menos tiempo** en otros, como **Monterrey**”,* indicó Veledíaz.

## 7. Elige el ritmo que llevarás cuando corras

Aprende a **determinar** el **paso** que vas a usar el día de la carrera es importante según el coach, así como **acostumbrarte** a la **velocidad** que vas y la **zancada** que das.

*“Si por ejemplo quieres hacer **1 kilómetro** en **4 minutos** divide el tiempo en 5 e intenta correr **200 metros en 48 segundos**”,* recomendó.



width="900" loading="lazy">

## 8. Registra tu tiempo

Algunas carreras que pasaron al formato virtual incluyen dentro de sus **kits de inscripción** algunas indicaciones como en qué **aplicación** o **sitio** debes **registrar tu tiempo**.

Si no recibes una indicación puedes usar alguna app o algún **reloj inteligente** con GPS para llevar tu tiempo e incluso revisar la ruta que hiciste.

## 9. Realiza actividad física moderada tras la carrera

Veledíaz menciona que puede ser **contraproducente** quedarte **quieto** los **días posteriores** a la carrera.

Por lo que recomienda hacer **actividad física moderada**, como salir a **trotar**, usar una **caminadora** o incluso alguna **bicicleta estática**.

*“Al otro día vas a amanecer con **fatiga muscular** y **cansancio** pero los dos días siguientes haz una **actividad física**. No te quedes **estático**”,* añadió.



width="900" loading="lazy">

## 10. No olvides cuidarte del COVID-19

Si vas a correr en exteriores, Veledíaz también recomendó seguir las **indicaciones** que las **autoridades** han dado referente al **COVID-19**, como el **uso del cubrebocas**, la **sana distancia** y el **lavado de manos**.

*“Sí es **necesario** utilizar el **cubrebocas**, pero puedes **bajarlo** cuando estés en un **espacio abierto** donde **no haya gente**. Busca un horario donde no haya personas (para mantener la distancia)”,* comentó.

De igual manera mencionó que si estás **corriendo** a una **velocidad ligera** y no tienes la necesidad de quitar o bajar el cubrebocas es mejor **traerlo puesto**.

## La primera carrera online del Tec de Monterrey

Del **4 al 6 de diciembre** se realizará la primer [Carrera Borregos Virtual](#) del Tec de Monterrey.

Esta carrera está **abierta** tanto a la **comunidad Tec** como al **público en general de todo el país** en las categorías de **1 kilómetro**, **3 kilómetros**, **5 kilómetros** y **10 kilómetros**.

Para registrarte visita el [sitio web](#) y elige uno de los **kits** para la **carrera** hasta el **3 de diciembre** que es la **fecha límite** de inscripción.

*“Puedes **participar** desde **cualquier lugar**. Registas tu **tiempo** en la app [Trotime](#) y tu decides el **momento**, **horario** y **lugar** entre el **4 y 6 de diciembre**.”*

“Nos empujó el tema de la **pandemia** para hacer esta carrera y fue algo muy atinado. Es la **primera vez que tenemos una carrera nacional**”, indicó **Salma Jaik**, líder de marca **Borregos**.

La carrera contempla además **actividades y retos** para los **inscritos** que incluyen algunos **premios**, así como **rutinas de entrenamiento previo** a la carrera.

width="900" loading="lazy">

**SEGURO QUERRÁS LEER:**