RUNNING365 · TU PLAN DE CARRERA

Cruce Tandilia

21K ·

Plan actualizado | Alojamiento | Micro | En auto

Escaneá y abrí el plan vivo: el clima se actualiza a medida que se acerca la carrera.

TIEMPO REALISTA	RITMO MEDIO	GELES
2:00:00	**5:41/km**	**4**
ajustado al recorrido	2 h 0 min en movimiento	50 g/h

CLIMA TÍPICO

17 °C

en la largada

Clima típico de enero

Es el promedio histórico de Tandil en esa época, no un pronóstico. El pronóstico real aparece cuando falten menos de 16 días.

Temperatura ideal. No hay nada que ajustar.

QUÉ PONERTE

Esa fecha suele amanecer con 17° y llegar con 19°.

Corriendo lo vas a sentir como 23°. Si estás cómodo parado en la largada, estás de más.

ARRIBA **Remera técnica corta**
ABAJO **Short**

En montaña, el abrigo es para cuando parás
Esta recomendación asume que vas corriendo. Si te lesionás, esperás a alguien o cambia el tiempo en altura, con eso puesto te enfriás rápido. Llevá una capa más de la que dice acá, aunque no la uses — y si la carrera pide material obligatorio, eso manda por encima de esto.

Sale del promedio histórico de esa fecha en esa ciudad: 17° a la hora de largada. Faltan 50 días y el pronóstico real sale recién a 14. Sirve para ir pensando, no para decidir.

RITMO POR TRAMO

Kilómetro	Ritmo	Nota
0–21.1	**5:49/km**	Arrancá frenado, vas a agradecerlo en la segunda mitad

COMIDA Y BEBIDA · 4 GELES · 100 G DE CARBOHIDRATO · 500 ML/H · 450 MG DE SODIO/H

km 6.2 · min 35 | km 10.4 · min 59 | km 14.8 · min 84 | km 19 · min 108

1 litros de agua en total.

No tenemos los puestos de esta carrera cargados. Hasta confirmarlo, asumí que tenés que llevar todo encima.

RUNNING365 · BANDA DE RITMOS

Cruce Tandilia

21K · objetivo 2:00:00 · cortá por la línea punteada y pegátela en el brazo

KM	PASO
1	5:41
2	11:22
3	17:04
4	22:45
5	28:26
6	34:07
7	39:49
8	45:30
9	51:11
10	56:52
11	1:02:34

KM	PASO
12	1:08:15
13	1:13:56
14	1:19:37
15	1:25:18
16	1:31:00
17	1:36:41
18	1:42:22
19	1:48:03
20	1:53:45
21	1:59:26
21.1	2:00:00

ANTES DE LARGAR

04:00	Desayuno: lo de siempre, nada nuevo
05:30	Salida de casa
06:00	Llegada, baño y guardarropa
06:30	Entrada en calor suave
06:45	Al corral. Último sorbo de agua
07:00	Largada

El QR está en la primera hoja. Esta se corta y se lleva; aquella se guarda en el celular.

Los tiempos son de paso acumulado desde la largada, ya con el ajuste por desnivel y por calor. Cierran exacto en 2:00:00.

CUÁNTO TE SALE — LLEGAR A TANDIL

INSCRIPCIÓN

$ 239.000

lo que sabemos hoy

CÓMO LLEGAR

—

micro o auto, ida y vuelta

ALOJAMIENTO

—

por noche

La inscripción la sabemos; el pasaje y el hotel no los inventamos. Abrí los enlaces de abajo, mirá el precio de hoy y sumá vos: es la única forma de que este número no envejezca mal.

A Tandil se va por tierra: 309 km. En auto sumá nafta y peajes; en micro, el pasaje de ida y vuelta.

Todavía no tenemos un rango verificado para esta fecha. Los enlaces abren la búsqueda con los días ya cargados. · **ver micros** · **ir en auto** · **ver alojamiento**