RUNNING365 · TU PLAN DE CARRERA

Maraton De Porto Alegre

21K ·

Plan actualizado

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

12 °C

en la largada

Clima típico de junio

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

Fresco para largar, perfecto para correr. Lo que te sobre, dejalo en el guardarropas.

QUÉ PONERTE

Esa fecha suele amanecer con 12°.

Corriendo lo vas a sentir como 22°. Si estás cómodo parado en la largada, estás de más.

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

Antes de largar
Vas a estar parado en el corral con 12°, y parado no te calentás. Buzo viejo o bolsa de consorcio con un agujero para la cabeza: lo tirás al sonar el disparo. En las carreras grandes los juntan y los donan.

Sale del promedio histórico de esa fecha en esa ciudad: 12° a la hora de largada. Faltan 198 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

Maraton De Porto Alegre

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.