RUNNING365 · TU PLAN DE CARRERA

Maraton De Sao Paulo

21K ·

Plan actualizado | Retirar el kit

Kit: Athlete Expo, Parque Ibirapuera (Oca, Pabellón Lucas Nogueira Garcez), Portón 3 · del 1 abr al 3 abr · 1 y 2/04: 10:00-19:00; 3/04: 08:00-17:30

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 abril

Es el promedio histórico de São Paulo 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 16°.

Corriendo lo vas a sentir como 26°. Si estás cómodo parado en la largada, estás de más.

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

Calor de noche
No hay sol, pero la ropa igual tiene que ser liviana. Tomá en todos los puestos: de noche se suda igual y la sed se nota menos.

Sale del promedio histórico de esa fecha en esa ciudad: 16° a la hora de largada. Faltan 136 días y el pronóstico real sale recién a 14. Sirve para ir pensando, no para decidir. Para las 05:45 no hay un dato por hora: lo estimamos entre la mínima y la máxima del día.

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 Sao Paulo

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.