RUNNING365 · TU PLAN DE CARRERA

Nb 21k Mar Del Plata

21K ·

Plan actualizado | Alojamiento | Micro | En auto

Kit: Gran Hotel Provincial, Av. Patricio Peralta Ramos 2300, Mar del Plata · del 6 nov al 7 nov · Viernes 6/11 de 11:00 a 19:00 · Sábado 7/11 de 10:00 a 16:00

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

PRONÓSTICO
8 °C
en la largada

Pronóstico para el domingo
mínima 6° · máxima 19°
viento 15 km/h · ráfagas 32
0% de probabilidad de lluvia

Pronóstico de Open-Meteo tomado el 8 de noviembre. A -11 días todavía puede moverse: mirá el plan online el día anterior.

Fresco para largar, perfecto para correr. Lo que te sobre, dejalo en el guardarropas.
Viento moderado. En el tramo de frente vas a ir unos segundos por kilómetro más lento: no lo pelees, lo recuperás cuando gires y lo tengas de atrás.

QUÉ PONERTE

Vas a largar con 8° y llegar con 13°.

Corriendo lo vas a sentir como 16°. Si estás cómodo parado en la largada, estás de más.

ARRIBA **Remera técnica corta**
ABAJO **Short**
LLEVÁ **Mangas**

Antes de largar
Vas a estar parado en el corral con 8°, 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 pronóstico: 8° a las 07:00, viento 15 km/h, más los 10° que te sube correr y 2° que te saca el viento. Estimamos 2h 00 de carrera.

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

Nb 21k Mar Del Plata

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 MAR DEL PLATA

INSCRIPCIÓN
$ 78.000
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 Mar del Plata se va por tierra: 385 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**