RUNNING365 · TU PLAN DE CARRERA

Raid Columbia

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

10 °C

en la largada

Clima típico de mayo

Es el promedio histórico de Purmamarca 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 10° y llegar con 12°.

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**

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.

Es autosuficiente: lo que no llevás, no existe
2h 00 en movimiento, sin asistencia. Esta recomendación es para cuando vas corriendo, y en una carrera así vas a caminar, parar y comer. Sumá una capa de abrigo que NO uses y una campera de viento, aunque el pronóstico diga que no hace falta. Pesan poco y son la diferencia entre un mal rato y un problema.

Sale del promedio histórico de esa fecha en esa ciudad: 10° a la hora de largada. Faltan 177 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

Raid Columbia

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.