RUNNING365 · TU PLAN DE CARRERA

Tnf Endurance Challenge

21K ·

Plan actualizado | Alojamiento | 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
8 °C
en la largada

Clima típico de septiembre

Es el promedio histórico de La Cumbrecita 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 8° y llegar con 10°.

Corriendo lo vas a sentir como 14°. Si estás cómodo parado en la largada, estás de más.

ARRIBA **Manga larga fina, o corta con mangas**
ABAJO **Short o calza corta**

El pronóstico es del pueblo, no de arriba
Esta carrera sube 1000 metros. No tenemos cargada la altitud del punto más alto, así que no te podemos decir cuánto menos hace allá — pero hace menos, y hay más viento. Contá varios grados por debajo de lo que dice acá.

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: 8° a la hora de largada. Faltan 290 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

Tnf Endurance Challenge

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 LA CUMBRECITA

INSCRIPCIÓN

$ 140.000

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 La Cumbrecita se va por tierra: 667 km. No encontramos micro directo desde Buenos Aires, así que va en auto o combinando.

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