Kaixo guztioi:  
  
Zuei esker antolatu dugun lasterketa solidarioa arrakastatsua izaten ari da.

Disfrutatzeko eta laguntzeko eguna izatea nahi dugu, eta eguna aparta izan dadin, hemen aholku batzuk ematen ditugu, parte hartzen dugun guztiontzat ere osasungarria izan dadin karrera.

Badirudi 18 graduko tenperatura izango dugula eta euririk ez; beraz, arropengatik ez dago gomendio berezirik, ezer berririk estreinatu ez eta eroso egoteaz gain.

Karreraren aurreko gauean afaldu goiz eta ez ahaztu pasta edo arroz itxurako karbohidratoak eta proteina pixka bat afaltzea. Atseden hartu ahal duzuen guztia, goizean kementsu altxa zaitezten.

Gosaria fruta, zuku, kafe, kakao eta karbohidratoekin, zereal galleta edo ogi txigortuarekin eta marmeladarekin.

Lasterketarako ez ahaztu barra energetikoak eta gel hidratatzaileak eramatea, korrika egiten jarraitzeko behar duzuen energia emango dizuete.

Lasterketaren ibilbide osoan ura izango duzue eskura, une oro hidratatu zaitezten. Ez duzue itxaron behar egarri izan arte edateko, etengabe egin behar duzue kantitate txikian. Ez ahaztu muskulu deshidratatu bat lesionatutako muskulu bat dela.

Goizeko 8etan zain izango gaituzue, udaletxe aurrean jarri den postuan, zuen dortsalak eta kamisetak emateko.

Dakizuenez, hiru lasterketa-modalitate daude: maratoia, elastiko gorria eramango duena; maratoi erdia, elastiko berdea eramango duena; eta 5 kilometroko lasterketa, elastiko horia eramango duena.

Irteten lehenak maratoia egiten dutenak izango dira, ondoren maratoi erdikoak eta azkenik 5 kilometroak egiten dituztenak. Azken horiek askotariko taldeak dira, eta haurrak daude inskribatuta, kontuz ibili, besteak errespetatuz.

Lasterketa on eta gozatu!