

10k DESERT

SAN SILVESTRE EN EL DESIERTO



RECOMENDACIONES

MATERIAL

CALZADO: El calzado más adecuado son unas zapatillas de running de trail, aunque también puedes usar tus zapatillas habituales de entrenamiento. Resulta necesario llevar unos protectores o polainas de arena alrededor del tobillo para evitar la entrada de arena y pequeñas piedras.

ROPA: Utilizar camisetas técnicas de manga corta (no de tirantes). Recomendamos dada por la organización, ya que va preparada para las condiciones del desierto y contra los rayos V.

La gorra y una braga o badana, ya que la nuca también hay que protegerla, son otros elementos indispensables en la equipación que nos ayudan a protegernos del sol y los posibles golpes de calor. Equipación completa (camiseta, pantalón y calcetines).

ACCESORIOS: Las gafas de sol son imprescindibles. Asegúrate que las lentes sean de calidad y que estén diseñadas para hacer deporte. Un cinturón o mochila de avituallamiento, aunque la etapa tenga avituallamiento, también es obligatorio para llevar algún extra de sólido y líquido (mínimo 1 litro de agua).

SOBRE SALUD Y SEGURIDAD

PROTÉGETE DEL SOL: Utiliza un protector labial y protector solar para las zonas expuestas al sol. El sudor más la temperatura se pueden convertir en quemaduras.

HIDRATACIÓN: Bebe todo el agua que necesites, pero no más. A veces, el hecho de estar en el desierto nos induce a beber muchas más agua de la debida, lo cual puede ser también peligroso.

PROTEGE LOS PIES Y ZONAS SENSIBLES: El tipo de terreno y el calor pueden dar lugar a la aparición de ampollas en los pies. Además de darte vaselina y llevar protegidos los tobillos, recomendamos no estrenar calcetines y llevar unos que ya estén suficientemente probados. También es muy recomendable usar algún tipo de vaselina o similar en otras zonas sensibles al roce y calentamiento, como las ingles, pezones, axilas...

Desorientación: Si a pesar de la señalización desplegada te encuentras desorientado o no supieras la dirección a seguir en un momento determinado, quédate en el sitio que estás y llama al teléfono de la organización. **Obligatorio el teléfono móvil.**

La organización va controlando la carrera con vehículos todo terreno. Pronto aparecerá alguno y será mucho mejor que seguir una dirección equivocada.

Molestias durante la etapa: Si durante la etapa notas serias molestias, vómitos o mareos, deja de correr y dirígete al primer vehículo de la organización o avituallamiento que encuentres. Es mucho mejor abandonar la etapa que enfrentarse a un golpe de calor.

Botiquín: En cuanto al botiquín de viaje, recomendamos llevar algún repelente de mosquitos para ponerse por las noches. También se recomienda algún anti diarreico ya que el calor y el cambio en las comidas puede pasar factura en algunos estómagos.