

# Guía del Corredor

## 1. Información General

- **Entrega de paquetes:**
  - **2 de octubre:** En la cervecería, de 1:00 p.m. a 6:00 p.m.
  - **Día de la carrera:** De 8:00 a.m. a 10:30 a.m. en la zona de salida.
- **Premiación:**
  - Se llevará a cabo el **día de la carrera** a las **2:00 p.m.** en la zona de meta.
  - Se entregarán premios a las diferentes categorías.

## 2. Antes de la Carrera

### Preparación Física y Mental

- **Entrenamiento previo:**
  - Practica carreras de resistencia (8-12 km) combinadas con paradas rápidas para simular el consumo de cerveza.
  - Trabaja en tu ritmo y en tu capacidad de recuperación tras beber líquidos en movimiento.

### Logística

- Recoge tu paquete en los horarios establecidos.
- Revisa que tu paquete incluya:
  - Número de corredor.
  - Información del evento.
  - Detalles sobre las estaciones de cerveza.

### Nutrición y Descanso

- **La noche anterior:**
  - Cena ligera, rica en carbohidratos, y evita consumir alcohol.
- **El día de la carrera:**
  - Hidrátate bien antes de salir.
  - Desayuna algo ligero y de fácil digestión, como fruta y avena.

## 3. Reglas de la Carrera

- **Formato del evento:**
  - En el **10x10**, cada corredor debe detenerse en las estaciones de cada kilómetro para consumir un vaso de cerveza (250 ml aproximadamente).
  - Es obligatorio terminar la cerveza antes de continuar.
- **Seguridad:**
  - Habrá personal médico en las estaciones y en la meta.
  - Si algún corredor muestra signos de malestar, será asistido.
- **Categorías y premiación:**
  - Se premiarán las diferentes categorías (por género, edad, etc.).
  - La premiación será a las **2:00 p.m.** en la zona de meta.

## 4. Durante la Carrera

### Estrategia de Ritmo

- **Kilómetros 1-3:** Establece un ritmo cómodo y controla tu respiración para adaptarte al consumo de cerveza.
- **Kilómetros 4-7:** Mantén un ritmo constante, evitando acelerar demasiado para no sentir molestias.
- **Kilómetros 8-10:** Si tu cuerpo lo permite, aumenta el ritmo en los últimos kilómetros.

### En las estaciones de cerveza

- **Bebe inteligentemente:** Consume la cerveza a un ritmo que no te cause incomodidad.
- **Pausa breve:** Aprovecha para estabilizarte antes de continuar.

## 5. Después de la Carrera

### Recuperación

- **Hidratación:** Bebe agua o bebidas isotónicas de inmediato para evitar deshidratación.
- **Snacks ligeros:** Opta por frutas, barras energéticas o alimentos ricos en carbohidratos y proteínas.
- **Evita más alcohol:** Espera a sentirte recuperado antes de celebrar con más bebidas.

### Premiación

- La premiación comenzará a las **2:00 p.m.** en la zona de meta.
- Celebra con los ganadores y disfruta del ambiente del evento.

## 6. Consejos Extra

- **Responsabilidad:** Escucha a tu cuerpo. Si no puedes continuar, informa al personal y detente.
- **Actitud positiva:** Este evento es tanto un reto físico como una oportunidad para divertirte. ¡Disfruta cada kilómetro!

¡Bienvenido al **10x10**, un evento único que combina resistencia, diversión y espíritu deportivo! 🍺🏃

¡Nos vemos en la línea de salida! 🎉