

LISTA DE CHEQUEO PARA VIAJE A UN MARATÓN.

CONSIDERAR LOS SIGUIENTES ASPECTOS:

- Llevar Registro de Inscripción de la Maratón y número de identificación corredor.
- Llevar copia de registro del hotel en el destino, dirección y teléfono.
- Llevar copia del seguro de viaje y datos de contacto para activarlo de ser necesario.
- Preparar y llevar Pasaje, Plata y Pasaporte (3P).
- Verifique su plan telefónico para el viaje y en el lugar de destino.
- Chequear con su médico o instrucciones para el país de destino, las medicinas o vacunas locales obligatorias o recomendadas.
- Estudie las condiciones de la carrera y prepare la vestimenta para ello, considerando: temperatura y humedad esperada y su rango de variación durante las horas en las que permanecerá corriendo, altura sobre el nivel del mar, lugar lejos o cerca del mar y vientos que puedan incidir en la sensación térmica. Posibilidades de lluvia.
- Respete e infórmese de la cultura del lugar de la carrera, en particular con la ropa a emplear.
- Lleve consigo los alimentos o líquidos muy propios, para mantener al máximo sus condiciones ideales de preparación y de carrera.
 - Gel.
 - Bebidas Electrolíticas.
 - Alimentos de su dieta regular.
 - Bloqueador solar y vaselina.
- Infórmese, antes de viajar, de lo que puede llevar a la carrera el día de la maratón, cómo lo puede llevar y cómo se lo recibirán.
- Llevar el bolso o mochila de mano, con su vestimenta de carrera y zapatillas favoritas en la cabina del avión, junto con usted. ¡Inseparables!
- Recomendable incorporar en el mismo bolso o mochila, sus dispositivos electrónicos y cables de recarga.
 - Adaptador Universal de tomacorriente.
 - Reloj de Carrera GPS.
 - Celular.
 - Equipo de música y máquina fotográfica o celular con memoria disponible.
- Llevar aparte la ropa para protegerse del frío antes de la carrera.
- Imprimir plano del circuito y altimetría de la carrera, para reestudiar durante el vuelo.
- Llevar reloj despertador a pila, para dormir tranquilo y asegurar despertar a la hora el día de la carrera. (No afectados por zonas horarias pre-ajustadas o cambios de hora automáticos)
- En el vuelo, manténgase hidratado, párese y camine brevemente cada una hora. Puede emplear medias de compresión para mantener una buena irrigación sanguínea.
- Prepárese para la diferencia horaria entre su ciudad y la de destino. Duerma bien antes de viajar y adopte la hora del lugar apenas llegue al destino.
- ¡CORRA FELIZ!**