

Más de 15.000 corredores harán parte de la nueva edición de la Maratón Medellín que paralizará la ciudad. TigoUne será uno de los protagonistas de la Maratón. Por segundo año consecutivo, la ciudad verá correr a la ‘mancha azul’ de la Compañía. Compartimos algunos consejos prácticos para que la jornada sea inolvidable para los participantes.

Participar en un evento tan emblemático como la Maratón Medellín, que ya hace parte de la identidad cultural de la ciudad y los paisas, es un desafío emocionante. Para los corredores profesionales, la competencia es sinónimo de prestigio internacional, mientras que para los aficionados es una oportunidad de superar los propios límites.

Por segundo año consecutivo, TigoUne será uno de los protagonistas de la jornada con su ya reconocida mancha azul. Cerca de 300 personas, entre directivos, colaboradores, sus familias y clientes de la compañía participarán del evento deportivo más importante de la ciudad, portando una camiseta que los identificará como parte de la ‘marea’.

En la edición de este año, 10 participantes del equipo TigoUne se ‘le medirán’ a la distancia de 42 kilómetros; cerca de 70 estarán corriendo 21K y en las categorías amateur y recreativas, de 5 y 10 kilómetros, serán más de 250 los corredores de la compañía que harán todo su esfuerzo para estar entre los mejores del evento.

Para ellos, y para todos los corredores que quieran sobresalir, queremos compartir algunos consejos prácticos para que la Maratón de las Flores sea una jornada inolvidable:

### 1.El domingo no estrene pinta

Para la Maratón, lo más recomendable es que no utilices tenis o atuendo nuevo, ya que el roce, sumado a la humedad, puede generar una mala experiencia durante el recorrido.

### 2.El menú de la noche anterior

La noche antes de la Maratón es recomendable un menú liviano. Expertos aconsejan comer pasta o arroz con poca proteína y sin picante o salsas irritantes.

### 3.Previo al evento: carbohidratos

El día del evento comer un poco de carbohidratos cada 40 minutos. De esta forma, el cuerpo se mantendrá con la energía suficiente para enfrentar el recorrido.

### 4.Desayuno ligero

El desayuno deber ser ligero. El menú puede tener pan tostado o pan de bono. Es importante evitar el café. Además, es recomendable llevar cosas para comer hasta que salga la carrera, puede ser manzanas o bananos.

### 5.La hidratación es clave

Para evitar cualquier inconveniente: es necesario mantenerse hidratado, desde que despiertas hasta la hora de la salida. Siempre es recomendable hacerlo en tragos pequeños para prevenir llenuras.

### 6.Primeramente disfrutar y después llegar

Ya durante la carrera, es bueno que el objetivo sea disfrutar el recorrido y no necesariamente llegar lo antes posible. La jornada es una oportunidad para disfrutar con amigos y en familia, no tanto para competir.

### 7.En la carrera, NO arranques al máximo

En la carrera, no salgas corriendo a máxima velocidad. La inercia de la carrera te va a invitar a correr más rápido, pero eso te puede hacer sentir mal después. Mucha regulación al inicio.

### 8.Comparte en redes sociales

La aplicación oficial de la Maratón contará con opciones interactivas para que participantes y aficionados puedan compartir selfies, comentarios y novedades en sus redes sociales en tiempo real. Recuerda usar los hashtags oficiales #CorremosContigo y #MaratónMedellín