



NUESTRO CONSEJO OUR ADVICE
 Si estás feliz, corre. Estés como estés, corre: Correr es un excelente anti-estrés. Produce endorfinas, las llamadas hormonas del optimismo. Estas sustancias hacen que tengas menos depresiones y ansiedad que las personas sedentarias.
 If you're happy, run! However you feel, run! Running is an excellent stress-buster. It produces the sensation caused by endorphins the so-called feel-good hormones. These substances mean you suffer less depression and anxiety than sedentary people.

Ruta 1 - Playa de la Barceloneta. / Route 1 - Barceloneta Beach.
 Tiempo aproximado 10 min. / Approximate time 10 min.
 Distancia 2 Km. / Distance 2 Km.
 Fuente Hay una fuente a mitad de recorrido de la Playa de la Barceloneta. / Drinking Fountains There is a drinking fountain half way round the Barceloneta beach route.

Ruta 2 - Playa de la Barceloneta - Rda. Litoral. Route 2 - Barceloneta Beach- Coastal Ring-Road.
 Tiempo aproximado 18 min. Approximate time 18 min.
 Distancia 3,5 km. / Distance 3,5 km.
 Fuente Hay una fuente a mitad de recorrido de la Playa de la Barceloneta. / Drinking Fountains There is a drinking fountain half way round the Barceloneta beach route.

Ruta 3 - Playas: Nova Icaria, Bogatell, Mar Bella, Nova Mar Bella. Route 3 - Beaches: Nova Icaria, Bogatell, Mar Bella, Nova Mar Bella.
 Tiempo aproximado 35 min. / Approximated time 35 min.
 Distancia 7 km. / Distance 7 km.
 Fuente Hay 6 fuentes a lo largo del recorrido por las playas. Drinking Fountains There are 6 drinking fountains along the beach route.

Ruta 4 - Marina - Av. Meridiana - Av. Diagonal Pg. Garcia Faria - Salvador Espriu. Route 4 - Marina - Av. Meridiana - Av. Diagonal Pg. Garcia Faria - Salvador Espriu.
 Tiempo aproximado 50 min. / Approximate time 50 min.
 Distancia 10 km. / Distance 10 km.



GUIA CORREDORES

DECALOGO PARA CORREDORES

- 1.- **¿Correr todos los días?:** No. Y menos si somos principiantes. El secreto está en el descanso. Respétalo siempre. Es aconsejable que al menos tres días a la semana no entrenes.
- 2.- **Respirar por la boca o la nariz:** A ritmo suave, conviene tomar el aire por la nariz y soltarlo por la boca. La nariz es un filtro que elimina las partículas que están en suspensión en el aire y lo calienta haciendo más difícil que tengamos una infección. A medida que el esfuerzo aumenta, la nariz se muestra insuficiente como vía única para tomar el aire. A intensidades submáximas y máximas, la toma de aire se hace tanto por la nariz como por la boca, por el hecho de que el caudal que se puede tomar a través de la boca es mucho mayor que el que se puede tomar sólo por la nariz.
- 3.- **Detenerse de golpe:** ¡Nunca! Ni siquiera en las carreras. Si lo haces, tu corazón sigue latiendo rápido pero la sangre se acumula en las piernas, dejando menos cantidad para el corazón y la cabeza. Esta es la causa de los mareos y de los dolores que a veces tienes al día siguiente.
- 4.- **Los abdominales son importantes:** La zona abdominal debe trabajarse correctamente y de manera continua. Del mismo modo que salimos a correr, deberíamos programar una pequeña sesión de abdominales. El ser humano, por su evolución, posee una zona lumbar más fuerte que la abdominal. Por ello es necesario realizar abdominales. De esta manera podemos evitar los problemas de espalda y la tan temida osteopatía de pubis.
- 5.- **El día de la carrera, ningún estreno:** No estrenar ropa ni zapatillas el día de la competición. Las zapatillas las debemos tener dadas con un mínimo de 15 días de uso y entrenamiento.
- 6.- **Dormir bien:** Es importante descansar muy bien la antelúltima noche. Si corremos el domingo, la noche clave es la del viernes para el sábado. El sábado una buena siesta y luego la última noche si no dormimos muchas horas no nos pasará absolutamente nada. Esto siempre que hayamos descansado bien los días anteriores.
- 7.- **La posición de las manos al correr:** No cerrar los puños hasta que te queden blancos los nudillos. En vez de eso corre con las manos ligeramente ahuecadas, los pulgares apoyados suavemente sobre los otros dedos, como si llevaras un huevo en cada mano, pero sin romperlo.
- 8.- **Enderézate:** Sólo con correr más erguido tu posición de carrera mejorará notablemente. Así, podrás respirar con mayor facilidad (al llevar el torso alto los pulmones pueden tener más aire), te lesionarás menos y correrás con menos esfuerzo. Evita correr mirándote los pies, un defecto habitual sobre todo en las cuestas.
- 9.- **Primero calienta, luego estira:** No estires antes de empezar a correr. Haz algo de frote suave antes de estirar con los músculos fríos puede causar más daño que beneficio, ya que el músculo está frío y, por tanto, menos flexible. No rebotar en los estiramientos: Era una imagen clásica en nuestros parques en la década de los ochenta. Un deportista subiendo y bajando a toda velocidad las manos hasta tocarse los pies. Evita hacer continuos rebotes a la hora de estirar. Para conseguir la flexibilidad del músculo mantén la posición del estiramiento un tiempo prolongado.
- 10.- **La importancia del enfriamiento:** A veces tenemos tan poco tiempo para correr que no hacemos ni un minuto de enfriamiento, con lo importante que es para evitar futuras lesiones. Dedicar al menos diez minutos a un "paquete" de carrera muy suave, estiramientos y meditación.

fit

LOUNGE

RUNNERS GUIDE



PULLMAN BARCELONA SKIPPER

H7341@accor.com

Av. del Litoral, 10

Barcelona 08005 - Spain

T. +34 93 221 65 65 - F. +34 93 221 36 00

www.pullman-barcelona-skipper.com

RUNNERS GUIDE

RUNNERS DECALOGUE

- 1.- **Should I run every day?** No. And still less if you're a beginner. The secret is in resting. Always take notice of that. You are advised not to train at least three days a week.
- 2.- **Breathe through your mouth or nose:** At a gentle rhythm. It is a good idea to breathe in through your nose and out through your mouth. The nose is a filter that eliminates the particles in suspension in the air and heats it up, making it more difficult for you to catch an infection. As effort increases, the nose becomes insufficient as the only means of taking in air. At sub-maximum and maximum intensity, air is taken in through the nose and mouth because a greater flow can be taken in through the mouth than can be taken in through the nose alone.
- 3.- **NEVER stop suddenly.** Not even in races. If you do, your heart carries on beating fast, but the blood accumulates in the legs, leaving less for the heart and head. This is the cause of the nausea and pain you sometimes experience the following day.
- 4.- **The abdominal muscles are important:** The abdominal area must be worked on properly and continuously. In the same way as you go out running, you should schedule a little session of abdominal exercises. Because of their development, lumbar area is stronger in human beings than the abdominal area is. Because of this it is necessary to do abdominal exercises. In this way you can prevent back problems and the feared osteopathy of the pubis.
- 5.- **No new equipment on race day:** Do not wear new clothes or sports shoes on competition day. Sports shoes must be broken in with a minimum of 15 days of use and training.
- 6.- **Sleep well:** It is important to rest well the night before the day prior to the competition. If you are running on Sunday, the key night is Friday for Saturday. On Saturday have a good afternoon nap and then it doesn't matter at all if you don't sleep much the night before. That is provided you have rested well during the preceding days.
- 7.- **The hand position when running:** Do not clench your fists until your knuckles go white. Instead, run with your hands slightly open, with the thumbs resting lightly on the fingers, as if you were carrying an egg in each hand without breaking it.
- 8.- **Straighten up:** Just by running more upright, your racing position will notably improve. In this way, you can breathe more easily (by lifting your torso high, your lungs can take in more air), you will get injured less and you will run with less effort. Avoid running looking at your feet, a common defect, particularly going uphill.
- 9.- **First, warm up, then stretch:** Don't stretch before starting to run. Do a gentle jog beforehand. Stretching with cold muscles can cause more harm than good, as the muscle is cold and therefore less flexible. Don't bounce up and down when stretching: This was a classic image in our parks in the eighties: an athlete moving his hands up and down at full speed until he touched his toes. Avoid bouncing up and down when stretching. To achieve flexible muscles, maintain the stretched position for an extended period.
- 10.- **The importance of warming down:** Sometimes you have such little time for running you don't do even a minute of warming down, despite its importance for preventing future injuries. Dedicate at least ten minutes a day to a very gentle running "package", stretching and meditation.