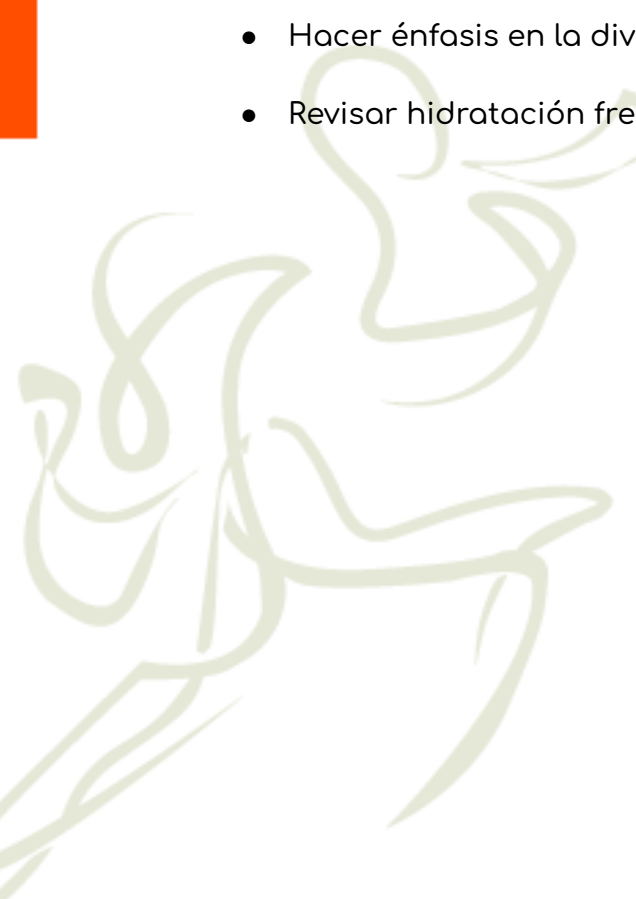


● Recomendaciones generales (para todos los atletas)

- Realizar un chequeo médico previo al evento (apto médico deportivo).
- Hidratación antes, durante y después de la carrera.
- Calentamiento previo (10-15 min) y estiramiento al finalizar.
- Uso de ropa y calzado deportivo adecuados.
- No competir si se tienen síntomas de enfermedad, fiebre o lesiones recientes.
- Respetar los tiempos de recuperación después de entrenamientos y competencias.

👶 Sub 8, Sub 10, Sub 12

- Participación, no competitiva (evitar sobreesfuerzo).
 - Distancias cortas y adaptadas (600 m hasta 1.5 km según edad).
 - Acompañamiento de padres y/o entrenadores.
 - Hacer énfasis en la diversión, la técnica básica y la seguridad.
 - Revisar hidratación frecuente y protección solar.
- 

Sub 14 y Sub 16

- Distancias progresivas. (2 km hasta 4 km según edad).
- Evitar cargas intensas y exceso de velocidad en los entrenamientos.
- Importante mantener una alimentación balanceada rica en frutas, verduras y proteínas.
- Promover la importancia del descanso nocturno (8-9 horas).
- Supervisión de entrenadores certificados.

Sub 18

- Distancias medias (8 km)
- Se pueden iniciar entrenamientos más estructurados, pero controlando cargas.
- Evaluación médica regular (cardiológica y ortopédica).
- Educación en autocuidado: hidratación, nutrición, recuperación.
- Evitar entrenamientos dobles o de alto volumen sin supervisión.

Mayores – Categoría Élite

- Distancias medias (10 km)
- Plan de entrenamiento y nutrición profesional.
- Exámenes médicos periódicos (pruebas de esfuerzo, chequeos cardíacos, laboratorio).
- Estrategias avanzadas de hidratación y suplementación.
- Monitoreo de cargas para prevenir sobreentrenamiento.
- Recuperación activa y fisioterapia preventiva.



Recreativa

- Distancias medias (10 km)
- Enfocar la participación en el disfrute y salud.
- Chequeo médico básico previo (especialmente para mayores de 30 años).
- Iniciar con trote suave y alternar con caminatas si es necesario.
- No competir lesionado ni automedicarse.
- Mantener hidratación y alimentación ligera antes de la carrera.



Veteranos A, B, C

- Distancias medias (8 km)
- Evaluaciones médicas regulares (presión arterial, glucosa, función cardíaca).
- Evitar sobreesfuerzos o entrenamientos sin recuperación adecuada.
- Control de peso corporal y cuidado de las articulaciones.
- Importancia de la fisioterapia y estiramientos.
- Hidratación constante y chequeo de medicamentos (si los consumen).