



Checklist Para Antes de Competencia

Período	#	Descripción	Listo		Notas
			Sí	No	
Durante la Semana antes de la carrera	1	Cortar uñas de pies.			
	2	Preparar Playlist de música.			
	3	Estudiar y leer todo lo referente a la carrera: Guardarropa, hora de salida, forma de cronometraje, desvios, parqueadero, calentamiento, corrales, liebres, puntos de atención médica, transporte público a la carrera, vías cerradas el día de la carrera, premiación, circuito, altimetría.			
	4	Leer reseñas de la carrera.			
	5	Hacer plan de carrera: Ritmo en cada kilómetro de acuerdo a altimetría o esfuerzo.			
	6	Programar reloj con ritmos deseados y/o ritmo cardíaco.			
	7	Visualizar carrera mentalmente.			
	8	Preparar arsenal mental: Anclas, amuletos de buena suerte, mantras, frases positivas.			
	9	Estudiar sobre posibles problemas en carrera: Deshidratación, sobrehidratación, calambres, problemas cardíacos, respiratorios o gastrointestinales.			
	10				
	11				
	12				
	13	Alistar ropa deportiva que ya has probado en entrenamiento: Shorts, camiseta, medias, zapatillas, etc. <i>No usar nada por primera vez el día de la carrera.</i>			
	14	Accesorios para calor: Gorra, gafas oscuras, bloqueador solar, esponjas, humectante de labios.			

Noche anterior a la carrera	15	Accesorios para lluvia y/o frío: Chaleco de bolsa de basura, camiseta de algodón que puedas arrojar, pantalones largos, guantes, protectores de orejas, gafas, bloqueador solar.			
	16	Preparar hidratación: Morral de hidratación, cinturón con botellas, amigos que te encuentren en el circuito, estudiar puntos de hidratación de la carrera.			
	17	Fueling: Geles, gomitas, comida real, fruta, etc. Suplemento de recuperación post-carrera.			
	18	Papel higienico en bolsa plástica.			
	19	Dinero en efectivo			
	20	Suplementos de sales con electrolitos			
	21	Pegar dorsal a camiseta o shorts. Diligenciar información de contacto en caso de emergencia en el dorsal o pulsera con identificación			
	22	4-8 (clips) ganchos para dorsal para ayudar a otros			
	23	Cargar dispositivos: Reloj GPS, reproductor de música, teléfono celular.			
	24	Programar doble alarma			
	25	Acordar punto de encuentro con familiares y amigos una vez la carrera ha terminado.			
	26	Preparar comidas para comer durante la noche en caso de insomnio que puedas comer 4 3 o 2 horas antes.			
	27	Plantillas ortopedicas			
	28	Revisar el pronostico del clima			
	29	Preparar medicamentos: Inhalador, presión, diabetes.			
30					
31					
Día de la carrera	32	Proteger tetillas y aplicar bloqueador solar.			
	33	Aplicar vaselina o productos que eviten roces en partes del cuerpo que ya sabes son problematicas.			
	34				
	35				
	36				