

Abans de la cursa

1. Els menjars els dies previs han de ser especialment rics en carbohidrats complexos (pasta, patates, arròs, etc.) i els sopars més rics en proteïnes (carn, peix, etc..)
2. Un bon descans nocturn els dies previs és important per a un bon rendiment.
3. L'esmorzar ha de ser lleuger, i prendre'l 2 hores abans de la cursa. Ingerix líquids, carbohidrats i una mica de proteïnes. Dolços i sucre no són aconsellables. El meu consell, per una cursa de 10 km, és que l'esmorzar sigui el mateix que prens cada dia. Jo prenc sempre el mateix: 1 iogurt desnatat, cereals i una peça de fruita. Per a les mitges maratons i maratons, a més a més, afegeixo unes torrades amb una mica de gall d'indi o truita francesa.
4. Evita la llet el dia de la competició. Tot i que hi ha gent que en pren sense problemes.
5. Procura haver buidat els intestins abans de la cursa. Parlant clar "Una visita al senyor Roca..".
6. Molt important, no estrenis ni calçat ni cap indumentària de roba el dia de la cursa.
7. Posa't vaselina a l'entrecreix i els mugrons per evitar refrecs.
8. Procura fer un breu escalfament abans de la competició.

Durant la cursa

1. Corre al teu ritme. No et deixis portar per la eufòria inicial!!!! Sinó ho pagaràs.. No comencis massa de pressa. Això et portaria a un esgotament precoç. Si en el transcurs de la prova notessis cansament intens o dolors musculars o articulars, val més que paris i reposis. Sobretot, escolta el missatge del teu cos. No és pas una vergonya abandonar quan les coses no marxen bé.

2. Si tens flat, afluixa el pas i sinó et passa atura't. Relaxa't i fes pressió amb el palmell de la mà sobre l'àrea dolorosa.

3. Hidratat amb petits glops sense perdonar cap dels avituallaments. Normalment hi ha un cada 5 kms.

Després de la competició

1. Un cop arribat a meta, no et paris brusquement, mou-te, continua caminant uns quants metres. Recorda que el cos necessita una estona de "refredament" per entrar en situació de repòs. Fes els estiraments musculars.

2. Quan vagis a casa, dutxa't o banya't amb aigua calenta i descansa.

3. El menjar de després de la cursa ha de ser lleuger (ric en carbohidrats, fruites i molt de líquid). Espera un mínim de dues hores abans de dinar. Si tens nàusees o vòmits, espera't més estona. Menja a poc a poc i no en excés.

4. Si persisteixen els dolors musculars gaires dies, fes-te un massatge. Si et trobes malament els dies després de la cursa, consulte un facultatiu especialitzat.

Observacions diverses

1. Els dies previs a la cursa intenta no veure alcohol. L'alcohol deshidrata. Una pinta de cervesa produeix més orina que la quantitat que s'ingereix. Beu begudes no alcohòliques. Beu prou aigua perquè l'orina tingui un color groc clar i sigui abundant.

2. Alimentació. Per assegurar la ingestió de tots els aliments nutritius essencials, menja una combinació dels aliments dels cinc grups següents: 1) cereals i pa; 2) llet i derivats (desgreixats); 3) fruites i vegetals; 4) carn, peix, etc.; 5) greixos i olis (disminueix considerablement el greix animal i usa més aviat el vegetal).