



Tippjeink a verseny napjára

Készülj rá!

1.

A Fóti-Futó megelőző este pakold össze a szükséges dolgokat a futásra. Készítsd ki a ruhádat, cipődet. Így másnap reggel nem kell kapkodnod és lélekben is ráhangolódsz a futásra.

Pihenj!

2.

A Fóti-futó előtti nap pihenj minél többet, feküdj le időben és aludd ki magad. Fáradtan, kialvatlanul sokkal rosszabban teljesítesz, illetve a kimerültség sérüléshez is vezethet.

Étkezz helyesen!

3.

2-2,5 órával a verseny előtt fogyassz könnyű reggelit, előtte lévő éjszaka vacsorázz rendszeren. Ne próbáld ki új ételeket, ne fogyassz olyan ennivalót, amit a gyomrod nem bír, illetve kerülj a túl zsíros és fűszeres ételeket.

Érkezz pontosan!

4.

A rajt előtt minimum egy órával előbb érj ki a rendezvény helyszínére. Ne feledd, a rajtszámodat 9.15-ig tudod átvenni. Így bőven lesz időd megtalálni honnan indul a futás, fel tudsz készülni a rajtra és a közös bemelegítésen is részt tudsz venni!

Figyelj a ruházatodra!

5.

Itt is érvényes a ne öltözz túl melegen szabály. Május végén már előfordulhat, hogy nagyon erősen süt a nap, ezért ha hosszabb távon futsz, mindenképp hozd magaddal egy fejkendőt vagy sapkát, hogy védekezz a napszúrás ellen. Ha érzékeny a bőröd érdemes naptejet is használni.



Fontos a lábbeli!

- 6.** Az új cipő feltörheti a lábad, vízhólyagot okozhat, megnehezítve így a futást. Ezért ha le szeretnéd cserélni a cipőd, akkor azt minimum egy hónappal előbb tedd és fokozatosan szoktasd hozzá a lábad. Erre a napra a legkényelmesebb, már bevált futócipődben gyere!

Ne rohanj!

- 7.** Kezdő futók gyakori hibája, hogy túl gyors tempóban futják az első pár km-t és nagyon gyorsan elfáradnak. Ezért inkább picit lassabban indulj el, ne hagyj, hogy a lendület és a többi futó sebessége befolyásoljon. Tartsd a saját tempódat. Így biztos végig tudod futni a kitűzött célt!

Frissíts!

- 8.** Ha először vágsz neki hosszabb távnak, vagy még nem vagy elég rutinos futó és még nem tudod, mikor van a szervezetednek szüksége a frissítésre, akkor minden ponton ajánlott frissíteni, akkor is, ha úgy érzed nincs rá szükséged. Egy kis benedvesített szivacsot vagy csuklószorítót érdemes magadnál tartanod, mellyel be tudod nedvesíteni a szád, ha nagyon kiszáradt vagy a homlokodat megtörölni. (A szivacsot be tudod tűrni a nadrágodba vagy a trikód alá.)

Lassíts!

- 9.** Ha már nagyon elfáradtál és úgy érzed, nem bírod tovább, inkább csökkentsd a tempód. Fuss nagyon lassan, míg túljutsz a holtpontra, de lehetőleg ne állj meg, így könnyebben visszanyered a ritmusod! Jó taktika lehet még ilyenkor, ha megpróbálsz elterelni a figyelmedet, például elkezded magadban dúdolni a kedvenc számodat, vagy akár pár szót válthatsz a melletted futóval.

Élvezd!

- 10.** A testmozgás öröm, légy büszke magadra, hogy részt veszel a versenyen és ne felejtj el mosolyogni célba érkezéskor, hiszen lefutottad a távod!