

## CARRERA DEL TURRÓN



La salida y la meta se situó en la Plaza de España de Villamayor./FOTOS:EÑE



Los participantes soportaron el frío de la tarde gracias a las carreras.



La categoría alevín femenina demostró tener una buena cantera.

## Cerca de un millar de corredores se une en las calles de Villamayor

■ La carrera navideña muestra su solidaridad con el Banco de Alimentos

EÑE

Las bajas temperaturas no fueron impedimento para que casi un millar de corredores de las distintas categorías llenaran las calles de Villamayor de Armuña para participar en la carrera solidaria del turrón, que de forma tradicional se celebra en el municipio con la llegada de las fiestas navideñas y que este año ha prestado su colaboración con el Banco de Alimentos para ayudar a que las familias necesitadas disfruten también de sus platos navideños. De esta manera, cada corredor, al recoger su dorsal, entregó algún alimento no perecedero.

Un cifra que desbordó las previsiones, ya que se duplicó el número de inscritos, pero que no supuso problema a la hora de realizar el circuito urbano organizado, que acogió desde los prebenjamines a los veteranos y categoría absoluta local, que recorrieron una distancia de 150 a 3.000 metros, respectivamente.

La carrera se desarrolló con normalidad y buen ambiente, ya que numerosos vecinos se acercaron a la Plaza de España para disfrutar de la actividad y animar a los participantes de las pruebas, que recibieron un refresco y un trozo de turrón para reponer fuerzas.

## SAN SILVESTRE SALMANTINA

# Consejos para no tener un susto

La alimentación, las horas de descanso y la hidratación son algunas de las claves para no tener problemas durante la carrera

A.G.S.

**A** la hora de participar en una carrera como la San Silvestre, por muy popular que sea, siempre hay que tener en cuenta una serie de aspectos para evitar problemas relacionados con la salud. Para ello, los expertos dan algunos consejos.

**ALIMENTACIÓN.** Desde los tres días anteriores son muy importantes los hidratos de carbono, unidos al agua. El desayuno del día de la carrera debe ser similar al resto, pero tiene que realizarse al menos dos horas antes de la salida.

**DESCANSO.** Lo ideal es acostarse temprano para dormir un número suficiente de horas, pero sin la ingesta de tranquilizantes o pastillas para dormir.

**PREVENCIÓN.** No se debe participar si no se está totalmente sano, aunque sólo se tenga un pequeño catarro. Tampoco es bueno que corra alguien que se esté recuperando de una lesión. Aquellos que tienen algún problema antes de la salida suelen ser los que acusan después dolencias.

El año pasado no hubo que lamentar ninguna lesión de importancia. Sólo alguna caída y pequeñas sobrecargas

**EVITE LA DESHIDRATACIÓN.** Desde el desayuno y hasta el inicio de la carrera es importante ingerir pequeñas cantidades de líquido. En el avituallamiento también hay que beber, aunque no se tenga la sensación de sed.

**ROPA.** No es bueno estrenar ninguna prenda, ya que pueden producirse rozaduras.

**SIN ESFUERZOS INNECESARIOS.** Intente competir junto a los atletas de su nivel, evitando cambios de ritmo innecesarios y las aglomeraciones.

**PARAR A LA MÍNIMA MOLESTIA.** Si aparecen vómitos, sudoración excesiva, vértigo, desorientación, mareo, dolor en el pecho o una dificultad respiratoria hay que parar inmediatamente.

**TRAS LA CARRERA.** Evite parar de golpe y siga caminando o trotando a un ritmo suave para evitar mareos o una bajada de tensión.



Miembros de la Cruz Roja atendiendo a una participante./ MORGAN

## NOVEDAD

## La edición digital de LA GACETA le ofrecerá su portada personalizada

■ Además, en la web del periódico encontrará una amplia galería fotográfica

L.G.

La edición digital de LA GACETA de Salamanca [www.lagaceta-desalamanca.es](http://www.lagaceta-desalamanca.es) realizará un gran despliegue informativo con motivo de la XXVIII edición de la San Silvestre Salmantina. Como principal novedad, los participantes podrán, con sólo introducir su dorsal, descargarse una portada personalizada de LA GACETA en PDF con su nombre, puesto y tiempo conseguido en la prueba.

Sin duda, esta portada personalizada en PDF será un bonito recordatorio de la participación en la carrera más popular de Salamanca y también, cómo no, podrá enviarla a sus amigos para demostrarles lo en forma que está.

Además, en la web del periódico encontrará una amplia galería fotográfica, clasificaciones de la prueba y reportajes con las anécdotas más interesantes de la carrera.