

El planning a seguir para la San Silvestre Vallecana

Una carrera, ya sea de 10 kilómetros o más, necesita su previa planificación para conocer bien el recorrido y poder entre otras cosas, realizar una buena marca personal "Planificación" debe ser la palabra clave durante todo el día 31 y, por supuesto, más aun si se tiene pensado correr la San Silvestre por la tarde, antes de las uvas.

Si te has iniciado hace poco en el mundo del running y es la primera vez que corres esta carrera, conviene que sepas unas cuantas cosas antes de empezar: cómo llegar, cómo volver a casa, qué te vas a encontrar en cada kilómetros. De este modo, de lo único que deberás preocuparte el día 31 por la tarde es de disfrutar durante los últimos kilómetros del año. ¿Preparados? Run!

La carrera: ¿cómo son estos 10 kilómetros?

Madrid es una ciudad preciosa, de eso no cabe duda, aunque a la hora de correr quizás nos parecería más bonita si tuviera menos cuestas (a pesar de que muchos creen que forman parte de su encanto, que también es verdad). La altimetría de la San Silvestre Vallecana es bastante favorable, pero hay ciertas cuestas a las que deberás hacer frente y es clave que sepas dónde se encuentran.

La primera cuesta arriba está nada más comenzar, en el primer kilómetro: una subida corta pero bastante inclinada en la misma calle de Concha Espina, donde da comienzo la carrera. No es la más "peligrosa" porque se acaba de comenzar y se va con mucha energía, pero tómatelo con calma y procura no emocionarte demasiado, que aun nos quedan casi los 10 kilómetros completos por delante.

Después de pasar esta mini-cuesta se inicia un descenso que, a excepción de algún pequeño repecho, se mantendrá hasta el kilómetro ocho y medio aproximadamente. Correr en ligera bajada nos beneficia con la velocidad, pero tened cuidado con las rodillas ya que tienden a sufrir más en estas condiciones.

Cuando se llega al Puente de Vallecas es cuando de verdad comienza lo bueno: una cuesta de prácticamente un kilómetro de longitud al final de la carrera, ¡perfecta para ponernos a prueba! Procura dar pasos cortos y llevar un ritmo constante pero, sobre todo, déjate llevar por los ánimos de la gente que cada nochevieja sale a despedir el año junto a miles de runners: Vallecas es el corazón de la fiesta de la San Silvestre, así que disfrútala.

Al terminar la cuesta no te confíes: todavía queda un tramo para llegar a meta. Pasarás por calles estrechas que pueden darte una sensación de agobio, pero mantén la calma, que ya estás al lado. Guarda fuerzas para los últimos metros de subida antes de cruzar la meta: estos son sencillos, con el arco ya a la vista.

¿Cómo llegar y cómo volver a casa?

La logística es importante, y más en un día como Nochevieja. La salida de la carrera se encuentra en

uno de los lados del estadio Santiago Bernabéu, por lo que lo más sencillo es llegar hasta allí en metro (línea 10). También puedes optar por llegar hasta las paradas más cercanas (Nuevos Ministerios por abajo o Cuzco por arriba) y echar una carrerita hasta la zona de salida para calentar.

Es importante que antes de la carrera sepas desde qué cajón vas a salir: al ser una carrera multitudinaria, las salidas se realizan por oleadas según los cajones, y estos cajones están ordenados según el tiempo que estimas que harás en la carrera (para evitar estorbar a los corredores que van más rápido o para no hacer adelantamientos peligrosos). Si es tu primer año, estarás en el último cajón, así que no tiene desperdicio. Si has presentado marca, asegúrate de colocarte en el cajón que te corresponde.

Antes de la carrera siempre hay un pequeño calentamiento y animación con música para que los runners no se queden fríos: aprovecha para ir moviéndote un poco y sosegando los nervios.

Después de llegar a meta solo nos queda volver a casa para prepararnos para la cena. La estación de metro más cercana a la meta es Portazgo (línea 1), que suele estar abarrotada de gente. La mayoría de los runners que cogen el metro lo hacen para ir en dirección Atocha, por lo que una buena idea es ir caminando hasta la parada anterior (Buenos Aires) y coger el metro desde allí. Intentar entrar en alguna de las paradas de la Avenida de la Albufera es poco menos que misión imposible.

La noticia [Todo lo que debes saber antes de correr la San Silvestre Vallecana](#) fue publicada originalmente en [Tendencias Belleza](#) por [Lady Fitness](#).

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Moda](#) [Sociedad](#) [Entretenimiento](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>