



# ARTIGOS TÉCNICOS



**Programa Nacional de  
Marcha e Corrida**

---

**Largo da Lagoa, 15 - B  
2799-538 - Linda-a-Velha**

---

**21 414 60 20**

---

**[www.marchaecorrida.pt](http://www.marchaecorrida.pt)**

## ARTIGOS DE APOIO AOS PRATICANTES ELABORADOS PELO PNMC

### *Cuidados a ter ao participar num evento de corrida.*

Uma vez que a corrida inicia não pense que só terá de se preocupar em colocar um pé à frente do outro. Existem outros procedimentos que deverá ter atenção mesmo antes de chegar ao local da competição.

- Faça um breve aquecimento antes de se iniciar a corrida. Escolha um local de terra batida, um passeio ou uma estrada. Se correr na relva poderá molhar os pés. O que não é bom para o início da corrida.
- Não se dirija logo no início para a partida. A espera poderá aumentar a ansiedade. Em vez disso, observe os corredores. A colocação dos atletas na partida está relacionada com o passo de corrida. Os atletas mais rápidos partem na frente enquanto os atletas com um passo mais lento vão-se colocando progressivamente atrás.
- Não active o seu relógio mal a pistola é disparada. Se quer ser preciso no tempo da sua corrida então tem de acciona-lo quando passa na linha de partida, porque por vezes demora-se muito tempo até chegar à linha de partida, pois encontram-se muitos corredores à sua frente.
- Tenha calma ao iniciar a corrida. Inicie progressivamente. Se começar a correr muito rápido no início, o mais provável é ficar logo cansado e comprometerá o resto da corrida.
- Muitas vezes a primeira paragem para a água assemelha-se a um metro em hora de ponta. Procure não parar nestas zonas e caso não necessite de água continue a correr pelo lado mais afastado.
- Quando se corre com MP3 não se tem noção dos barulhos na sua envolvente, tornando-se mais difícil perceber quem se aproxima de si. Numa corrida o atleta necessita de estar concentrado sobre tudo o que existe à sua volta, por isso não será muito indicado correr a ouvir música.
- Se necessitar de abrandar o ritmo faça-o progressivamente e coloque-se mais à direita da via, para não atrapalhar a corrida de quem vem atrás.
- Quando estiver a terminar a corrida mantenha a postura para não encobrir o chip quando passa na meta.
- Mesmo que já não esteja a correr necessita de se hidratar e repor os fluidos. Continue a beber líquidos e a movimentar-se.

## *Checklist de cuidados para a prática da corrida*

Se quer praticar a corrida com regularidade, saiba que existem alguns cuidados que deve ter em consideração. Deixamos aqui uma lista de cuidados que deverá percorrer e ajustar à sua realidade, especialmente se participar em algum evento de corrida.

1. Não esquecer o chapéu de corrida e/ou óculos de sol, ambos poderão ser úteis se for correr ao sol;
2. Usar T-shirt ou cavadas, leves e confortáveis.
3. Alfinetes para prender o seu peitoral, no caso de participar em corridas.
4. Dinheiro de emergência, que poderá prender no alfinete caso não tenha um bolso para o guardar
5. Relógio de corrida, para poder controlar o seu tempo.
6. Luvas de algodão, para manter as suas mãos quentes em dias mais frescos.
7. Agasalho ou impermeável, para o manter quente e seco.
8. Calções de corrida, confortáveis. Não utilize as competições para experimentar vestuário.
9. Meias, acima ou abaixo do tornozelo, mas que não sejam de algodão.
10. Sapatilhas de corrida. Aquelas que usam habitualmente nos treinos são as mais aconselhadas para não provocarem bolhas durante a corrida.
11. Chip do controlo do tempo, se lhe for fornecido no início da competição.
12. Chave do carro presa na sapatilha que não tem o chip.
13. Protector solar.
14. Vaselina ou outro lubrificante, aplicadas nas axilas ou interior das pernas, ou ainda noutras zonas do corpo onde provoque irritação.
15. Papel higiénico, no caso de não existirem nas instalações sanitárias da prova.