

**CAMINA, TROTA  
O CORRE POR LA  
SALUD  
DEL ADULTO  
MAYOR  
3K y 5K**



# RECOMENDACIONES

Utiliza **ropa y calzado** adecuado que te permitan moverte con libertad.



Mantente **bien hidratado** en todo momento.

Desayuna **ligero**, pero no cambies tu alimentación.



Realiza **calentamiento y estiramientos** adecuados.

Descansa **bien** el día antes de la carrera.



Llega **con tiempo**.

Cuídate del **sol**, lleva **protector solar y gorra**.



Consulta con tu médico, **condiciones médicas** para participar.

**¡Esperamos que estos consejos te sean útiles, deseamos que disfrutes mucho y tengas éxito!**



### RIESGO DEPORTIVO

El comité organizador *no se hace responsable* por accidentes ocurridos durante el transcurso del evento por considerarlo riesgo deportivo, por lo tanto, declina toda responsabilidad.