

## Consigli utili by Mapei Sport

Per arrivare pronti al grande appuntamento con la Maratona dles Dolomites - Enel gli esperti del Centro Ricerche Mapei Sport di Olgiate Olona (Varese), a cui si affidano professionisti di ambito internazionale come le campionesse e i campioni della Lidl-Trek e amatori di ogni livello, consigliano a tutti i partecipanti di:

### 1. CONOSCERSI

Affronta la "tua" Maratona, sii realista. Per vivere l'esperienza al meglio è fondamentale scegliere il percorso e quindi la distanza/dislivello da affrontare senza sopravvalutare o sottovalutare le proprie capacità.

### 2. RIPOSARE

Se si sono svolti carichi di lavoro importanti in preparazione alla Maratona, a ridosso dell'evento bisogna concedersi l'adeguato recupero per arrivare al giorno della competizione nel pieno delle forze.

### 3. GODERSI IL PAESAGGIO

Chi soggiornerà in Alta Badia nei giorni che precedono l'evento dovrà tenere a bada la tentazione di provare le salite in programma con il rischio di "finirsi". Ammiratele e approfittate delle bellezze che vi circondano, senza strafare in sella.

### 4. MANGIARE E BERE

Durante la competizione idratati e alimentati in modo continuativo e corretto. Il peso-forma per una prova impegnativa come la Maratona è importante, altrettanto lo è non stravolgere le proprie abitudini nel giorno della gara.

### 5. DOSARE LE ENERGIE

La regina delle Granfondo non va presa sotto gamba, mai. Se è la prima volta che ci si presenta al via, ma anche per i veterani va ricordato che ogni Maratona è a se' stante. Il percorso resta lo stesso ma il fisico non risponde sempre allo stesso modo. Ascoltiamolo.

Se vuoi presentarti al meglio in griglia di partenza, usufruisci dei servizi di Mapei Sport e/o richiedi una preparazione personalizzata ai nostri tecnici. Visita il sito [www.mapeisport.it](http://www.mapeisport.it) oppure chiama lo 0331 575757.