



**EUROSTARS  
GRAND MARINA**  
HOTEL ★★★★★ GL  
WTC BARCELONA

Dirección: Moll de Barcelona,  
s/n 08039 Barcelona

Teléfono: 936 03 90 00

### Rutas Running

- Ruta 1: Urban 5 km
- Ruta 2: Urban 10 km
- Ruta 3: Urban 7.5 km (15 km i/v)

Fuente

Inicio/fin

**RUNNING**



si haces esta ruta de madrugada (6-7) verás la salida del sol desde el mar.

Corre con música no te darás cuenta de la distancia y te ayudará a motivarte

Busca un lugar llano para estirar una vez hayas calentado, no lo hagas en frío

### Consejos de Eurostars

- No olvides realizar un pequeño calentamiento antes de empezar tu carrera, disminuirás el riesgo de lesión.
- Si te encuentras muy cansado recuerda parar y beber agua o alguna bebida isotónica. Cada 4 kilómetros es recomendable hidratarse.
- Si no puedes seguir corriendo reduce la marcha, pero evita detenerte.
- Fíjate una meta: "Regla de los 20 minutos". El cuerpo necesita alrededor de 20 minutos para estar en su punto óptimo. A partir de ese minuto tu cuerpo requiere menos esfuerzo que al principio de la sesión.
- Mantén un ritmo de respiración regular.
- Saluda a otros corredores con los que coincidas en tu camino, reconforta.
- Desciende progresivamente el ritmo de ejercicio y no te olvides de los estiramientos finales al acabar.
- Toma un buen desayuno, comida o cena después de correr.
- Al terminar la sesión pasa por recepción y te facilitaremos una toalla y una botella de agua para que puedas refrescarte.