

Consejos para que le vaya bien en Las Brujas

Corra sin mucha **nervia**



Traña estará dando apoyo y departiendo con la gente. REBECA ARIAS

◆ **KAROL ESPINOZA ULLOA**
kespinoza@lateja.co.cr

El domingo será la Clásica Las Brujas, en Escazú, de 9,2 kilómetros, dedicada a La Teja en su sexto aniversario.

Además de regalar diez inscripciones, queremos que usted llegue con toda la pata a hacerla y para eso le pedimos consejos a la maratonista y nutricionista Gabriela Traña de cómo sacar bien la tarea.

“Según el recorrido, es una carrera bastante durita, deben saber distribuir bien la energía, no salir explosivos en la primera parte porque hay mucho columpio”, dijo Traña, quien no la correrá pero sí estará en la salida y la meta.

Además de hidratarse bien, Gabriela recomienda desayunar una tostada, galletas o un poquito de huevo revuelto con café o té.

“Sé que habrá fisioterapeutas

VAYA POR UNA

La Teja va a regalar 10 inscripciones para la carrera. Usted debe comprar el periódico, activar el código de la portada y mandar un correo a **merca-deolateja@lateja.co.cr** con su nombre completo, número de cédula, de teléfono y código activado. Para chinearlos más, al atleta que ingrese en el puesto cien le daremos una tarjeta de débito con ¢100.000.

para los atletas, es un evento bien organizado y con muchos atractivos”, añadió.

Traña espera volver a las competencias de diez kilómetros a partir de octubre, como parte de su preparación para los Juegos Centroamericanos San José 2013.