

Será en La Plata el próximo domingo

La Provincia palpita su tercer maratón IOMA 8K

El gobierno de la provincia de Buenos Aires, a través del Instituto de Obra Médico Asistencial (IOMA) realizará el próximo domingo 29 a las 10 horas, la 3° Maratón IOMA 8K, en La Plata. El punto de partida y llegada será la Plaza Moreno ubicada en la calle 12 entre 51 y 53 en pleno centro de la ciudad.

Bajo el lema *Corré, Caminá, Prevení*, el evento es organizado en el marco del Día Internacional del Aire Puro, el Día Mundial del EPOC y de la Diabetes. El objetivo es promover una vida sana y activa como factores fundamentales para prevenir posibles enfermedades y lograr una vida saludable.

La 3° Maratón del IOMA tendrá 3 niveles: uno de 8km, que será competitivo, una competencia de 4 km participativa y otra de 2 km para adultos mayores.

Al respecto, el gobernador Daniel Scioli resaltó esta práctica deportiva y alentó “a la familia y a los adultos mayores a participar de estas actividades. El deporte practicado por todos, y en especial por los más grandes, es garantía de una vida sana y plena; es la mejor herramienta para la prevención de enfermedades”.



Según un informe de Jefatura de Gabinete provincial, la inscripción es gratuita y puede realizarse a través del sitio web www.ioma.gba.gov.ar o en el lugar de la carrera, hasta dos horas antes de la largada. El día del evento los inscriptos deberán presentarse una hora antes de la largada, con la Declaración Jurada firmada y se le entregará la remera oficial y el número de corredor (sólo a los que participen de los 8 km).



Para que sea un evento seguro se instalarán en la plaza puestos sanitarios en los que se difundirán programas y políticas de prevención. Además habrá puestos de hidratación y baños químicos que estarán señalados en el mapa de recorrido.

Los corredores que recibirán una remera oficial de la Maratón estarán divididos en diferentes categorías y se entregaran medallas a los tres primeros puestos de cada una de ellas.

“La Maratón tiene como objetivo la participación de toda la familia” destacó el presidente del IOMA, Javier Mouriño, y explicó además que “no se suspende por lluvia y sólo se cancelará en caso que la organización considere que el mal tiempo pueda ser peligroso para la integridad física de los corredores, en tal caso se informará a través del sitio web del IOMA.”

En la prueba habrá un servicio de ambulancias y médico para poder atender cualquier hecho de emergencia durante el período que dure la prueba hasta el cierre de la misma. Además, en caso de accidente, la cobertura que brinda la Organización para la competencia, tendrá alcance hasta que el competidor ingrese al hospital de la zona de la Carrera.



Esta Maratón tiene como antecedentes las dos carreras realizadas en La Plata y en La Matanza en donde participaron más de 6700 personas de distintas edades.

Cómo prepararte para la Maratón

El entrenamiento previo será la herramienta fundamental para lograr una óptima condición física para poder disfrutar de la carrera.

Se debe comenzar a una intensidad muy suave, que se irá incrementando progresivamente. 45 minutos de carrera continua diaria, de tres a cuatro días a la semana, durante un mínimo de dos meses, son los aconsejables para llegar en forma al día de la Maratón. Al principio del entrenamiento realizará trotes suaves o caminatas combinadas con trote.

Recordá que las exigencias que te impongas para la preparación dependerá de la performance que quieras lograr el día de la carrera.

Consejos útiles

Cena ligera la noche anterior: Ingerí alimentos de fácil asimilación para tu organismo (pastas es lo ideal).

Descanso Suficiente: dormí al menos 8 hs seguidas

El día de la maratón: desayuna sano, un par de horas antes de la competencia. Cereales, leche y un par de tostadas es suficiente.

Tomá mucha agua: Hidrátate todo lo necesario antes, durante y después de la carrera.

No estrenes calzado el día de la competencia: Las zapatillas nuevas pueden provocarte ampollas, molestias, dolores o presiones plantares, ya que el calzado se adapta a tus pies luego de varios km de uso.

Al respecto el gobernador Daniel Scioli destacó que "con esta iniciativa, se pretende visibilizar a los adultos mayores como personas activas, experimentadas. Convocamos a nuestros abuelos para hacerlos sentir cada día más útiles y agradecerles toda esa bondad, generosidad y esa visión de la vida tan positiva, más allá de las dificultades, de una vida de lucha y esfuerzo". El gobernador sostuvo además que "nuestros adultos mayores son la voz de la experiencia, la sabiduría de la autoridad moral y la responsabilidad; hoy más que nunca la Provincia necesita tenerlos cerca".