

# Consejos MAD FORM® para los participantes del

## MARNATON 1º- Cap de Creus - Cadaqués

Atendiendo a las características de esta prueba, consideramos oportuno recordar a los participantes algunos aspectos **IMPORTANTES** a tener en cuenta para poder afrontar con las máximas garantías de éxito un **RETO** de tal magnitud "6 Km. de natación en mar abierto".

### CLAVES PARA EL ÉXITO:

- 1 - Correcta **ALIMENTACIÓN** e **HIDRATACIÓN**
- 2 - Usar **TRAJE DE NEOPRENO**
- 3 - Evitar **HIPOTERMIA**
- 4 - Aplicar antes de la salida **CREMY GEL CALENTAMIENTO MAD-FORM**
- 5 - Aplicar antes de la salida **VASELINA**



**MÁXIMA  
EFICACIA**  
en rendimiento y  
recuperación muscular



Distribuidor oficial **MAD FORM**® ESP/AND

E.mail: [info@resetsportline.com](mailto:info@resetsportline.com)  
Web: [www.resetsportline.com](http://www.resetsportline.com)



Distribuidor oficial **MAD FORM**® ESP/AND

E.mail: [info@resetsportline.com](mailto:info@resetsportline.com)  
Web: [www.resetsportline.com](http://www.resetsportline.com)

### CLAVES PARA EL ÉXITO:

- 1 - Correcta **ALIMENTACIÓN** e **HIDRATACIÓN** los días previos a la prueba, así como el mismo día por la mañana.
- 2 - Se recomienda el uso de un traje de **NEOPRENO** por las siguientes razones:
  - a) según estimaciones de la organización, la distancia de 6 Km. implica estar en el agua desde 1h y 15 minutos (los más veloces) a 2h y 30 minutos e incluso 3 horas (los finisher).
  - b) la temperatura del agua en el Cap de Creus puede estar entre los 18º y 21º grados.
  - c) al realizarse parte de la prueba en grupo, conviene llevar un ritmo similar al grupo y la mayoría de los nadadores llevarán neopreno (se sabe que gracias a la mejora de la flotabilidad, el neopreno da aproximadamente un 10% mas de velocidad).
- 3 - Evitar la **HIPOTERMIA**. La temperatura normal del cuerpo humano es de 37º y se considera que una persona entra en hipotermia cuando la temperatura corporal desciende de los 35º. Las consecuencias de la hipotermia leve se manifiestan por palidecer la piel, falta de tacto en las puntas de los dedos de pies y manos, aparición de temblores más o menos persistentes, respiración entrecortada y superficial, pérdida de coordinación motora, cansancio, calambres y pulso débil, etc. Todo ello puede repercutir negativamente en conseguir superar la prueba y provocar el abandono de la misma. Es por ello que insistimos en el uso del traje de neopreno.
- 4 - Aplicarse **CREMY GEL CALENTAMIENTO MAD-FORM**. Además del traje de neopreno y debido al tiempo que deberemos permanecer en el mar con las temperaturas que hemos comentado, aconsejamos antes de iniciar la prueba y colocarse el neopreno, aplicarse especialmente en las extremidades **CREMY GEL CALENTAMIENTO MAD-FORM** ya que su fórmula específica nos ayudará a mantener la temperatura corporal mas alta y a obtener un mejor rendimiento de nuestro aparato locomotor y músculos.
- 5 - No olvides un tubo de **VASELINA** para aplicarla en las zonas de rozadura del traje de Neopreno. En una prueba de esta distancia y tiempo, es necesario proteger las zonas más delicadas, especialmente el cuello, para no provocar una dolorosa llaga.

**¡ENHORABUENA POR SER CAPAZ DE AFRONTAR ESTE RETO!**

**¡ESPERAMOS Y DESEAMOS QUE CONSIGAS EL ÉXITO DE SUPERARLO!**