

Checklist de Chicago

Treinta ítems, seis bloques, cero improvisación. Trabájala **por bloques durante la semana** — no la noche antes. Sirve para Chicago y para cualquier Major.

BLOQUE 1

Documentación y logística

Si esto falla, no hay entrenamiento que lo arregle. Resuélvelo primero.

1	Pasaporte físico vigente, con visa o ESTA en regla, más una copia digital	☐
2	Confirmación de inscripción y horario elegido para la Expo: jueves tarde o viernes temprano	☐
3	Ruta al corral ensayada una vez, a la misma hora y en el mismo transporte que usarás	☐
4	Llegada planificada 90 a 120 minutos antes de tu horario de salida	☐
5	Cenas reservadas con antelación para jueves, viernes y sábado	☐

BLOQUE 2

Equipamiento

La regla es una sola: el día de la carrera no se estrena nada.

6	Zapatillas de carrera con 150–250 km (95–155 mi) rodados. Ni nuevas ni gastadas	☐
7	Calcetines ya probados en al menos un fondo largo	☐
8	Outfit completo lavado y usado en entrenamiento, costuras incluidas	☐
9	Ropa desechable para el corral: sudadera vieja, gorro, guantes, manta	☐
10	Dorsal colocado la noche antes, con imperdibles o cinturón portadorsal	☐
11	Portageles o cinturón, gafas y gorra según el pronóstico	☐

BLOQUE 3

Nutrición e hidratación

Se planifica con días de antelación, no se improvisa en el kilómetro 30.

12	Geles contados y numerados por hora de toma , no por si acaso	☐
13	Electrolitos definidos, en dosis conocidas y ya probadas	☐
14	Desayuno de carrera comprado y ensayado: misma marca, misma hora, mismo volumen	☐
15	Estrategia de hidratación decidida: la bebida oficial o la tuya propia	☐
16	Carga de carbohidratos de 7–10 g/kg al día durante los tres días previos	☐
17	Lista de lo que NO comes 48 h antes: fibra cruda, exceso de lácteos, frituras	☐

BLOQUE 4

Cuidado corporal

Lo que menos tiempo toma y más gente olvida.

- | | | |
|----|--|--------------------------|
| 18 | Vaselina o BodyGlide en todas las zonas de fricción | ☐ |
| 19 | Protección de pezones y cinta para ampollas en la bolsa | ☐ |
| 20 | Uñas cortadas en línea recta días antes , nunca la noche anterior | ☐ |
| 21 | Sin estiramientos ni masajes agresivos en las 48 horas previas | ☐ |

BLOQUE 5

Estrategia de carrera

Decisiones que se toman ahora, para no tomarlas con el cerebro fatigado.

- | | | |
|----|---|--------------------------|
| 22 | Pacing band impreso, en la muñeca. El papel no pierde señal | ☐ |
| 23 | Sistema de semáforo: ritmo verde, amarillo y rojo según el clima del día | ☐ |
| 24 | Plan para el efecto rascacielos del Loop: correr por sensaciones, no por el reloj | ☐ |
| 25 | Reserva mental apartada para Roosevelt Hill, la única rampa del recorrido | ☐ |
| 26 | Dos o tres mantras decididos con antelación, no improvisados en el muro | ☐ |

BLOQUE 6

Día de carrera y recuperación

El trabajo no termina cuando cruzas la meta.

- | | | |
|----|--|--------------------------|
| 27 | Bolsa transparente de gear check armada la noche anterior | ☐ |
| 28 | Reloj cargado, en modo carrera y con las pantallas ya configuradas | ☐ |
| 29 | Punto de reencuentro acordado por letra antes de salir del hotel | ☐ |
| 30 | Recuperación: manta térmica, caminar 15 minutos sin sentarte, y carbohidrato con proteína dentro de los primeros 45 minutos | ☐ |

Una nota de coach

Esta lista no es papeleo: es control percibido. Un Major tiene demasiadas variables fuera de tu alcance — el clima, la multitud, el GPS entre rascacielos. Cuanto más controlas lo controlable, más espacio mental te queda para lo único que importa el domingo: correr.

Henri Forcella · Entrenador USATF · TrainingPeaks · Certified Functional Strength Coach
Project Management of Running, LLC · El Paso, TX · pmprunning.com

Ora 🙏 · Ama ❤️ · Corre 🏃