THRESHOLD
PERFORMANCE CONSULTING

GRAN MARATÓN COSTA RICA

GRAN MARATÓN COSTA RICA

RUN TIPS BY THR

EDICIÓN GMCR2026

Domingo 22 de noviembre · Estadio Nacional, La Sabana
Equipo THR en **5K**, **10K**, **22K** y **42K**

TRUST YOUR TRAINING.
TRUST THE PROCESS.

THRESHOLD CR

TU TRABAJO ES CORRER.
EL NUESTRO, ACOMPAÑARTE.

Una buena competencia empieza mucho antes de la salida. La planificación, el descanso, la alimentación y la estrategia son lo que te permite disfrutar y rendir el domingo.

1. **Previo al evento**
   Semana, kits, alimentación y bolso
2. **Día del evento**
   Horarios, traslado, recorridos e hidratación
3. **Post evento**
   Después de la meta y los días siguientes
4. **Puesto THR en el evento**
   Ubicación, servicios y acompañantes

PREVIO AL EVENTO THR

LA SEMANA DE COMPETENCIA

En estos días no buscamos mejorar la condición física: buscamos llegar recuperados para expresar lo que ya construiste.

MIÉ 18

Respetá la reducción de carga

Seguí lo que indicó tu entrenador. Nada de sesiones extra, fuerza intensa ni actividades que dejen fatiga muscular.

JUE 19

Revisá tu equipo y organizá horarios

Zapatillas, medias, camisa de THR, geles y bebidas. Planeá comidas, traslado y descanso. Acostate temprano: el sueño de hoy y de mañana pesa mucho.

VIE 20

Retirá tu kit

Verificá dorsal, distancia y chip, y resolvé cualquier problema con tiempo. Si corrés 22K o 42K, aumentá los carbohidratos desde hoy.

🧘 **Clase de yoga THR · 5:00 a. m.**
Cupos limitados: reservá tu espacio con tiempo.

SÁB 21

Descanso y preparación

Evitá caminatas largas. Dejá listos uniforme, dorsal, zapatillas, nutrición y bolso. Cena conocida y temprana.

DOM 22

Día de carrera

Despertá con tiempo y seguí tu desayuno. La buseta THR sale de la Torre THR a las 3:45 a. m.; si vas por tu cuenta, llegá a La Sabana antes de las 4:00 a. m.

Sobre el sueño. Es normal dormir mal la noche antes de competir: en un estudio con 103 atletas, casi el 70% durmió peor de lo habitual. Si te pasa, no entrés en pánico; cuentan las noches anteriores.

NO NECESITÁS ENTRENAR MÁS.
NECESITÁS EJECUTAR LO QUE YA ENTRENASTE.

PREVIO AL EVENTO

RETIRÁ TU KIT

ENTREGA OFICIAL	OFICIAL
Lugar	Estadio INS, Plaza de la Bandera, La Sabana. Acceso de referencia frente a Starbucks.
Viernes 20	10:00 a. m. a 6:00 p. m.
Sábado 21	8:00 a. m. a 4:00 p. m.

Recomendaciones THR

- Retirá el paquete el viernes y dejá el sábado para descansar.
- Al recibirlo, verificá el dorsal, la distancia asignada, el chip y las instrucciones de la organización.
- Si vas el sábado, no pasés mucho tiempo caminando o de pie en la feria.
- No dejés pendientes para la noche anterior.



Croquis oficial de la feria en la plazoleta oeste del Estadio INS. Se ingresa por el frente, sobre la calle, frente a Starbucks. La **entrega de kits** está al fondo, a la derecha, junto al **stand de dudas**.

PREVIO AL EVENTO THR

ALIMENTACIÓN PREVIA

Llegá con reservas de energía, bien hidratado y con el menor riesgo de molestias digestivas. Si tenés un plan de un profesional, usalo.

48 horas antes

- Alimentación equilibrada, con carbohidratos según tu distancia.
- 22K 42K Si vas a correr más de 90 minutos, aumentá los carbohidratos el viernes y el sábado. La guía de referencia habla de 10 a 12 g por kg de peso al día durante 36 a 48 horas, ajustado a tu tolerancia.
- Sin cambios drásticos ni productos que no usés normalmente.

Cena del sábado

- Comida conocida y fácil de digerir: arroz con pollo, pasta con proteína magra o papas con proteína.
- Evitá lo muy grasoso, condimentado o con mucha fibra si te cae pesado.

Desayuno del domingo

- Entre 2 y 3 horas antes de tu salida, según tu tolerancia.
- Carbohidratos fáciles: pan con mermelada, banano o avena, con 1 a 2 g de carbohidratos por kg de peso.
- ¿Gel antes de salir? Solo si ya lo probaste: entre 5 y 15 minutos antes.
- ¿Café? Solo si lo usás antes de tus entrenos, unos 60 minutos antes de correr.

PREVIO AL EVENTO · SÁBADO 21

PREPARÁ TU BOLSO

Dejalo listo el sábado en la noche y revisalo antes de salir.

Material de competencia

- [ ] Dorsal y chip
- [ ] Camisa de THR
- [ ] Tenis y medias probadas
- [ ] Reloj cargado y pantalla configurada
- [ ] Nutrición e hidratación personal
- [ ] Protector solar y antirozaduras
- [ ] Lentes
- [ ] Visera o gorra
- [ ] Banda nasal

Organización

- [ ] Kit retirado y verificado
- [ ] Desayuno planificado
- [ ] En la Torre THR antes de las 3:45 a. m. o transporte propio organizado
- [ ] Ubicación del punto THR guardada
- [ ] Punto de encuentro acordado con acompañantes

Recuperación

- [ ] Ropa seca y calzado cómodo
- [ ] Bolso identificado
- [ ] Comida para después y transporte de regreso
- [ ] Toallitas húmedas
- [ ] Medicamentos personales
- [ ] Paño

LLEGÓ EL MOMENTO

Cada entrenamiento, cada mañana de esfuerzo y cada decisión del proceso forman parte de tu preparación. El domingo no necesitás demostrar algo distinto de lo que has trabajado: confiá en tu capacidad, respetá tu estrategia y disfrutá la oportunidad de competir.

Habrá kilómetros fáciles y otros que pedirán paciencia. Una buena carrera no es la que empieza más rápido, sino la que sabés administrar hasta la meta. Ahí vamos a estar, acompañándote y celebrando cada logro.

RUN YOUR RACE.
WE'LL BE THERE.

THRESHOLD
PERFORMANCE CONSULTING

Endurance. Performance. Community.

DÍA DEL EVENTO

TU MAÑANA DE CARRERA

La organización pide puntualidad: llegar tarde puede impedirte entrar al corral.

Clima previsto en La Sabana: **17 °C al amanecer y 25 °C de máxima**, 15% de probabilidad de lluvia. Pronóstico consultado el 17 de noviembre.

2:30 **Despertar y desayuno**
Entre 2 y 3 horas antes de tu salida, según tu tolerancia.
THR

3:45 **Sale la buseta THR**
Desde la Torre THR hacia La Sabana. Llegá unos minutos antes: sale puntual. THR

4:00 **Llegada de participantes**
Abre el Puesto THR en el antiguo Chicote: baño y bolso.
OFICIAL

4:10 **Calentamiento en equipo**
En el Puesto THR. THR

4:20 **Show inaugural**
OFICIAL

4:30 **Ingreso a corrales**
Al terminar el calentamiento, pasamos a los corrales.
OFICIAL

5:00 **Salida general**
Las distancias salen escalonadas, iniciando con el 42K.
OFICIAL

CÓDIGO DE VESTIMENTA

CORRÉ CON LA CAMISA DE THR

Mango va a estar tomando fotos del equipo. Con la camisa de THR te identifica en el recorrido y en el punto THR, y salís en las fotos del equipo. Después de la carrera, buscá las fotos en Instagram: **@mangopro.cr**.

DÍA DEL EVENTO

CÓMO LLEGAR

3:45 a. m. **Buseta THR** THR
Hora de salida oficial

Cierres viales OFICIAL

VÍA	CIERRE	HORARIO
DESDE EL SÁBADO 21 EN LA NOCHE		
Av. Las Américas	Parcial, dos carriles en ambos sentidos, entre Rohrmoser y San José	10:00 p. m. a 11:30 a. m. del domingo
Paseo Colón	Parcial, sentido León Cortés al centro; un carril para emergencias	10:00 p. m. a 11:30 a. m. del domingo
DOMINGO 22 EN LA MADRUGADA		
Bulevar de Rohrmoser	Parcial, sentido Sabana a Pavas; paso controlado a viviendas	3:00 a 6:00 a. m.
Circunvalación	Parcial, sentido Uruca a San Pedro	3:00 a 8:30 a. m.
Calle 42	Parcial, con dos carriles habilitados	3:00 a 11:30 a. m.
Avenida Segunda	Parcial, sentido Paseo Colón a San Pedro	3:00 a 11:00 a. m.
Calle Ancha de Pavas y calle 68	Parcial, sentido Pavas a Sabana; paso controlado a viviendas	4:30 a 9:30 a. m.

Si vas por tu cuenta THR

- Revisá los cierres antes de salir y sumá tiempo extra.
- Usá solo parqueos permitidos y seguí las indicaciones de las autoridades.
- Los cierres parciales pueden incluir giros prohibidos y cruces regulados.

LLEGAR TEMPRANO TAMBIÉN ES PARTE DE TU ESTRATEGIA.

DÍA DEL EVENTO

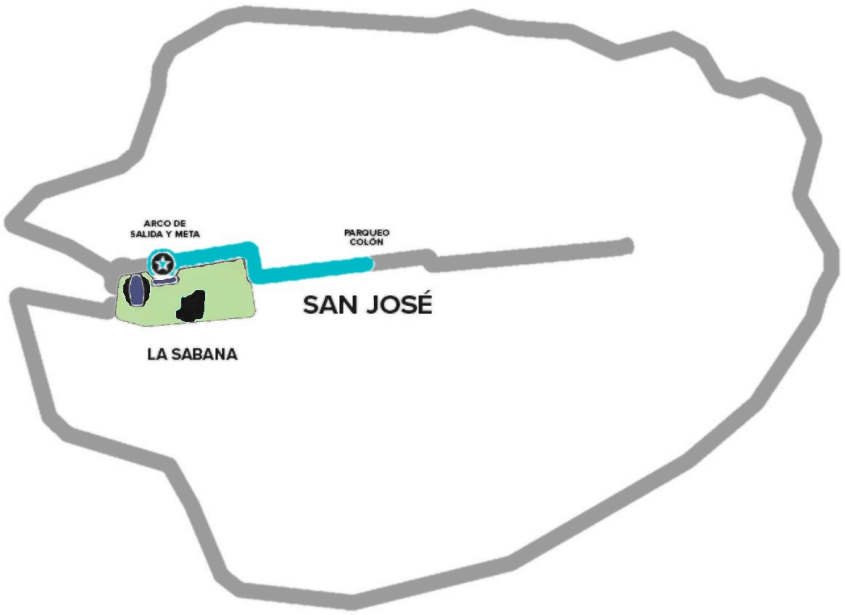
SUBIDAS AL INICIO, BAJADAS PARA CERRAR

Todos los recorridos salen y llegan al Estadio Nacional. En las subidas controlá el esfuerzo; en las bajadas aprovechá la eficiencia.

	5K	10K	22K	42K
Distancia	5,11 km (Strava)	10,54 km (Strava)	21,93 km (Strava)	42,25 km (Strava)
Sector clave	Subidas suaves hasta el km 1,5 y del 2,5 al 3,5	Subida hasta el km 5–5,5	Subida del km 6 al 11	Subidas del km 2 al 10 y del 20 al 27
Por dónde va	Paseo Colón, ida y vuelta hasta el Parqueo Colón	Paseo Colón y Avenida Segunda, ida y vuelta hasta San Pedro	Circunvalación completa por carriles internos	Circunvalación completa, más Paseo Colón y Avenida Segunda hasta San Pedro

5K

Ida y vuelta por Paseo Colón



Mapa oficial de la organización GMCR.

Ruta oficial 5K en Strava
Escaneá el código para descargar la ruta en tu reloj.

5,11	37 m	km 1,5 y 3,5
km en Strava	desnivel positivo	puntos más altos

Sale del Estadio hacia Avenida Las Américas y Paseo Colón hasta el Parqueo Colón, donde retorna por el mismo eje hasta La Sabana.

Calentamiento en equipo en el Puesto THR · 4:10 a. m.

0–1,5 ↑	1,5–2,5	2,5–3,5 ↑	3,5–M

Km 0–1,5 · Subida suave de salida
Se sube unos 25 m hasta el primer punto alto. Hay mucha gente: buscá tu espacio y no arranqués más rápido de lo planeado.

Km 1,5–2,5 · Hacia el retorno
Terreno que baja levemente hasta el Parqueo Colón. Asentá el ritmo y prepará el giro.

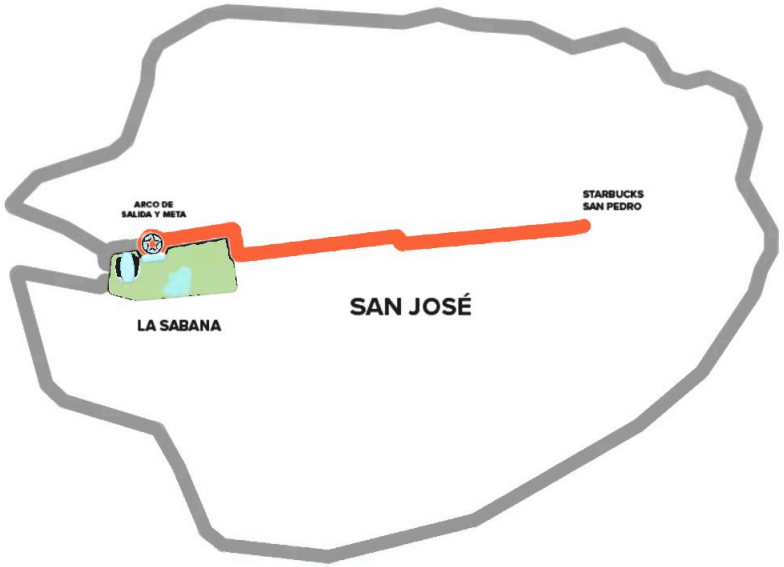
Km 2,5–3,5 · Segunda subida
Después del retorno se vuelve a subir hasta el punto más alto. Esfuerzo firme y controlado: aquí no se gana la carrera, pero se puede perder.

Km 3,5–meta · Bajada final
Los últimos 1,6 km bajan hasta La Sabana. Soltá la zancada y vaciate poco a poco hasta el arco.

Recordá seguir el plan que tu coach te asignó en el plan de GMCR de TrainingPeaks.

10K

Ver ruta en Strava →



Mapa oficial de la organización GMCR.

Ruta oficial 10K en Strava
Escaneá el código para descargar la ruta en tu reloj.

10,54	107 m	km 5
km en Strava	desnivel positivo	punto más alto

Sale del Estadio por la calle de las caballerizas, toma Avenida Las Américas y Paseo Colón, y sigue por Avenida Segunda hasta el Starbucks de San Pedro, donde retorna por el mismo eje hasta La Sabana.

Calentamiento en equipo en el Puesto THR · 4:10 a. m.

0–3	3–6 subida	6–8	8–meta

Km 0–3 · Control y adaptación
Empezá a una intensidad sostenible. No persigás tu ritmo objetivo cuando la pendiente aumenta.

Km 3–6 · Administración del esfuerzo
Aquí está la mayor exigencia, con el punto más alto entre el km 5 y 5,5. Respiración controlada.

Km 6–8 · Recuperación del ritmo
Aprovechá la bajada para soltar velocidad de forma natural, sin acelerones.

Km 8–meta · Cierre progresivo
Si llegás con reservas, subí la intensidad poco a poco hasta la meta.

Recordá seguir el plan que tu coach te asignó en el plan de GMCR de TrainingPeaks.

22K

Ver ruta en Strava →



Mapa oficial de la organización GMCR.

Ruta oficial 22K en Strava
Escaneá el código para descargar la ruta en tu reloj.

21,93	249 m	km 6–11
km en Strava	desnivel positivo	subida principal

Sale por Avenida Las Américas y el Bulevar de Pavas, entra a Circunvalación por los carriles internos y le da la vuelta completa a San José. Sale por la principal de Pavas y regresa al Estadio.

Calentamiento en equipo en el Puesto THR · 4:10 a. m.

0–5	5–11 subida	11–17	17–meta

Km 0–5 · Paciencia y control
Los primeros 2 km bajan. No los usés para correr de más: el objetivo es llegar fresco a la subida.

Km 5–11 · Gestión del ascenso
El sector más importante. Guiate por la sensación de esfuerzo, no por el ritmo del reloj. Que baje el ritmo en subida es normal.

Km 11–17 · Eficiencia y estabilidad
Recuperá velocidad poco a poco en las bajadas. Técnica relajada, buena cadencia y seguí tu plan de geles.

Km 17–meta · Ejecución final
El cierre tiene variaciones de terreno. Evaluá cómo te sentís y, si podés, subí el esfuerzo de forma progresiva.

Recordá seguir el plan que tu coach te asignó en el plan de GMCR de TrainingPeaks.

42K

Circunvalación y centro de San José



Mapa oficial de la organización GMCR.

Ruta oficial 42K en Strava
Escaneá el código para descargar la ruta en tu reloj.

42,25	462 m	km 10
km en Strava	desnivel positivo	punto más alto

Le da la vuelta completa a San José por Circunvalación y luego recorre Paseo Colón y Avenida Segunda hasta el Starbucks de San Pedro. En la segunda mitad pasás varias veces por los mismos puestos del centro. El 42K es la primera distancia en salir.

Calentamiento en equipo en el Puesto THR · 4:10 a. m.

0–2	2–10 ↑	10–20	20–27 ↑	27–37	37–M

Km 0–2 · Más lento de lo que creés
Arranca bajando unos 40 m con las piernas frescas. Cada segundo de más aquí se paga en los últimos 10 km.

Km 2–10 · Primera subida larga
Unos 120 m de ascenso hasta el punto más alto de la carrera, cerca del km 10. Guiate por la sensación de esfuerzo, no por el ritmo.

Km 10–20 · Bajada larga y eficiente
El terreno baja hasta el punto más bajo, cerca del km 20. Dejá que la pendiente te lleve sin acelerar de más y comé según tu plan desde temprano.

Km 20–27 · Segunda subida larga
Otros 120 m de ascenso justo después de la media maratón. Es el tramo que más castiga si saliste rápido: paciencia y cadencia corta.

Km 27–37 · Centro ondulado
Subidas y bajadas cortas por el centro de San José, con puestos que se repiten. Mantené el esfuerzo estable de puesto en puesto.

Km 37–meta · Bajada final
Los últimos 5 km bajan hacia La Sabana. Si llegás con energía, subí el esfuerzo poco a poco; si cuesta, enfocate en la técnica.

Recordá seguir el plan que tu coach te asignó en el plan de GMCR de TrainingPeaks.

DÍA DEL EVENTO

PUESTOS DE HIDRATACIÓN

El hidratante oficial es **Gatorade sabor Fruit Punch**, en vasos de cartón. Todos los puestos tienen baños y seguridad **OFICIAL**. El gel de los puestos es **SIS**: si no lo probaste en tus entrenos, llevá el tuyo.

5K — 2 puntos en Paseo Colón

KM IDA	KM VUELTA	UBICACIÓN	QUÉ HAY
1,5	3,6	**Frente a McDonald's, Paseo Colón**	**Gatorade** Fruit Punch, agua
2	3,1	**Frente al KFC, Paseo Colón**	**Gatorade** Fruit Punch, agua

Son los mismos puestos de la ruta general. Kilómetros aproximados, calculados por THR sobre la ruta: pueden variar unos cientos de metros. Pasás por cada punto de ida y de vuelta.

10K — 4 puntos en Paseo Colón y Avenida Segunda

KM IDA	KM VUELTA	UBICACIÓN	QUÉ HAY
1,5	9	**Frente a McDonald's, Paseo Colón**	**Gatorade** Fruit Punch, agua
2	8,5	**Frente al KFC, Paseo Colón**	**Gatorade** Fruit Punch, agua
3	7,5	**Frente al Parque Central**	**Gatorade** Fruit Punch, agua
3,5	7	**Al costado del Teatro Nacional**	**Gatorade** Fruit Punch, agua

Kilómetros aproximados, calculados por THR sobre la ruta: pueden variar unos cientos de metros. Pasás por cada punto de ida y de vuelta.

22K — 5 puestos sobre Circunvalación

KM	PUESTO Y UBICACIÓN	QUÉ HAY
4	**1** · Ingreso desde la León XIII a Circunvalación	**Gatorade** Fruit Punch, agua
8	**2** · Ingreso desde la rotonda de Guadalupe	**Gatorade** Fruit Punch, agua
12	**3** · Ingreso desde la rotonda de Garantías Sociales	**Gatorade** Fruit Punch, agua, **gel SIS**, papa
16	**4** · Ingreso desde Hatillo por la rotonda Plaza América	**Gatorade** Fruit Punch, agua
20	**5** · Ingreso de Ruta 27 hacia Circunvalación	**Gatorade** Fruit Punch, agua, **gel SIS**, banano, gaseosa, tricopilia, barras

Kilómetros según la publicación oficial; tu reloj puede marcar otro punto.

DÍA DEL EVENTO

PUESTOS DE HIDRATACIÓN · 42K

42K 13 puestos: Circunvalación y centro de San José

KM	PUESTO Y UBICACIÓN	QUÉ HAY
4	**1** · Ingreso desde la León XIII a Circunvalación	**Gatorade** Fruit Punch, agua
8	**2** · Ingreso desde la rotonda de Guadalupe	**Gatorade** Fruit Punch, agua
12	**3** · Ingreso desde la rotonda de Garantías Sociales	**Gatorade** Fruit Punch, agua, **gel SIS**, papa
16	**4** · Ingreso desde Hatillo por la rotonda Plaza América	**Gatorade** Fruit Punch, agua
20	**5** · Ingreso de Ruta 27 hacia Circunvalación	**Gatorade** Fruit Punch, agua, **gel SIS**, banano, gaseosa, tricopilia, barras
23	**6** · Frente a McDonald's, Paseo Colón	**Gatorade** Fruit Punch, agua
25	**7** · Frente al Parque Central	**Gatorade** Fruit Punch, agua, banano
28	**8** · Al costado del Teatro Nacional	**Gatorade** Fruit Punch, agua
30	**9** · Frente al KFC, Paseo Colón	**Gatorade** Fruit Punch, agua, **gel SIS**, barras
34	**10** · Frente a McDonald's, Paseo Colón	**Gatorade** Fruit Punch, agua
36	**11** · Frente al Parque Central	**Gatorade** Fruit Punch, agua
39	**12** · Al costado del Teatro Nacional	**Gatorade** Fruit Punch, agua, banano, tricopilia
40	**13** · Frente al KFC, Paseo Colón	**Gatorade** Fruit Punch, agua

Kilómetros según la publicación oficial; tu reloj puede marcar otro punto. Hay gel SIS en los km 12, 20 y 30: si usás otro gel, llevá el tuyo.

DÍA DEL EVENTO THR

CORRÉ TU CARRERA

- Respetá tu estrategia de ritmo y alimentación. No te dejés llevar por el ritmo de otros.
- En las subidas, usá la sensación de esfuerzo además del ritmo. En las bajadas, zancada natural y sin acelerones descontrolados.
- Mantené la concentración y adaptá tus decisiones a cómo se da la carrera.

Tu plan de nutrición THR

Si tenés un plan nutricional de un profesional, seguí su recomendación. Si no, te dejamos recomendaciones generales:

- 5K 10K Si terminás en una hora o menos, normalmente no necesitás geles. Bebé según la sed.
- 22K De 30 a 60 g de carbohidratos por hora: conocé cuántos gramos trae tu gel y repartilos, por ejemplo cada 30 a 40 minutos.
- 42K De 60 a 90 g de carbohidratos por hora, empezando desde los primeros 30 a 45 minutos y no cuando ya te sentís vacío. Llegar a 90 g solo si lo entrenaste: tu intestino también se prepara.
- Líquidos: como referencia, de 400 a 800 ml por hora en carreras largas, según calor, sudor y tolerancia. No bebás más de lo que tu cuerpo maneja.
- Si sudás mucho o se te marca la sal en la ropa, sumá sodio.

Tu reloj

Revisá que se haya descargado tu plan de TrainingPeaks, pero sobre todo recordá estar pendiente de tus sensaciones.

> **Seguridad.** Si sentís dolor en el pecho, mareo fuerte, confusión, desmayo o falta de aire desproporcionada, detenete y pedí asistencia médica. Tu salud va antes que cualquier resultado.

POST EVENTO

RECOVERY IS PART OF PERFORMANCE

Primeros minutos

- Caminá suave si te sentís bien; no te detengás de golpe.
- Buscá un lugar seguro y recuperá la respiración.

Hidratación

- Reponé líquidos poco a poco, según la sed y lo que sudaste.
- Si sudaste mucho, sumá sodio con bebidas o alimentos.

Alimentación

- Carbohidratos y proteína en las primeras horas: como referencia, de 20 a 40 g de proteína.
- En el puesto THR tendremos frutas, snacks e hidratación.

Recuperación

- Cambiate la ropa húmeda en cuanto podás.
- Movimientos suaves; no hacen falta estiramientos intensos.
- Respetá los días de recuperación que indique tu entrenador.

Los días siguientes THR

- **Lunes 23 y martes 24:** descanso o movimiento suave, según lo que indique tu entrenador.
- **Contale a tu entrenador cómo te fue:** tiempo, sensaciones, nutrición y cualquier molestia. Esa conversación ayuda a planear lo que sigue.
- Si aparece un dolor que no mejora en pocos días, consultalo con el fisioterapeuta del equipo.

Celebrá tu esfuerzo. Sea cual sea el resultado, cada carrera nos dice algo sobre tu preparación y lo que podemos seguir mejorando.

PUESTO THR EN EL EVENTO

PUESTO THR EN EL EVENTO THR

YOUR RACE.
OUR SUPPORT.

Tendremos un espacio para que atletas y acompañantes se encuentren, descansen y reciban apoyo antes y después de correr.

Antiguo Chicote

Costado norte de La Sabana, San José
Domingo 22 · desde las 4:00 a. m.

Abrir en Google Maps

CALENTAMIENTO EN EQUIPO

Calentamos juntos en el Puesto THR a las 4:10 a. m., antes de entrar a los corrales. Llegá con tiempo para sumarte.

Hidratación
Bebidas para antes y después de correr

Frutas frescas
Para complementar tu alimentación

Snacks
Para la primera etapa de recuperación

Zona de descanso
Sillas para descansar y compartir

Pertenencias
Área para bolsos. Identificalos y no dejés objetos de valor

Cambiador
Espacio privado para cambiarte

CONTACTOS DEL DÍA

Melania C. Head Coach	**+506 7182 2612**
Ignacio Marín Fisioterapeuta	**+506 8579 8553**

Acompañantes: familiares y amigos pueden usar el punto como lugar de encuentro. Que lleguen con tiempo, respeten los cierres y no se ubiquen en zonas de competencia.

El punto THR complementa, no sustituye, los puestos médicos y servicios oficiales. La entrega de bebidas o alimentos en el recorrido debe respetar las reglas de la competencia.

NOS VEMOS EN LA META

Gracias por entrenar, competir y crecer con THR. Este domingo no corrés solo: cada kilómetro lleva el trabajo de semanas, el apoyo de tu coach y la energía de un equipo que va a estar esperándote.

Disfrutá el recorrido, celebrá tu llegada y, después, contanos cómo te fue. Lo que aprendamos de esta carrera es el punto de partida de la próxima.

ENDURANCE. PERFORMANCE.
COMMUNITY.

THR
THRESHOLD
PERFORMANCE CONSULTING