Hola, amigas/os
Unas preguntas, por favor, por si a alguien le apetece colaborar en el libro con un comentario y unas fotos. Esto sería solo para ir adelantando terreno. Tras la prueba habría que hacer otro comentario (aunque no fuese muy grande) contando cómo fue la experiencia
Un ruego, no seáis demasiado escuetos, en el sentido si/no/tal vez. Intentad aportar a las respuestas el mayor sentido y sensibilidad que puedas. Los lectores/as te lo agradecerán
1.-¿Qué prueba haces normalmente?
2.-Cuánto tiempo llevas corriendo
3.-Qué entrenamientos haces
4.-Cómo lo compaginas con el trabajo y la familia
5.-Qué es para ti correr
6.-Qué sientes
7.-Cuál ha sido la/s sensación/es mejor o más bonita/s que has tenido corriendo
8.-Qué te aporta psíquicamente el correr
9.-Cuál es tu peor recuerdo
10.-Qué aconsejas a quienes no corren
11.-Qué tipo de alimentación llevas
12.-¿Estiras mucho, poco, nada, vas al gimnasio?
13.-Qué te dicen los amigos/as por el hecho de correr
14.-Por qué empezaste a correr
15.-Qué calzado te gusta más, en general, sin marcas, de suela más dura, más dúctil, ligero, consistente...
16.-Cuánto sueles pesar
17.-Usas ropa especial, como medias, etc.. ¿Notas ventajas?
18.-Haces rutinas o sigues planes de entrenamiento. Qué opinas de los sistemas rígidos, de los programas?
19.-Lo mejor de correr y lo peor
20.-Qué estrategia seguirás en las seis horas?
21.-Qué te han ido diciendo estos días Carlos, Fran y Fulgen? ¿Qué consejos? (Para quienes han participado en las sesiones de adaptación en el parque Juan Carlos I)
22.-¿Cómo lo ves? Negro, blanco? Sin color... (Me refiero a las 24 Horas; o bien a tu prueba, 12h, 6h, relevos, etc...)
23.-¿Piensas terminar?
23.-¿Si flaqueas, qué estrategia tienes planteada? Aunque espero que termines, no intento desanimarte...
24.-¿Has soñado por la noche con la nueva modalidad que vas a afrontar?
25.-¿Te produce estrés el tener que correr las 6-12-24 horas?
26.-¿Se te ha pasado por la cabeza alguna vez el no presentarte en la línea de salida?
27.-¿Te importa lo que opinen amigos/as del resultado?
28.-Si terminas, ¿cómo lo celebrarás?
29.-¿Volverás a correr las prueba, la que sea?
30.-¿Intentarías distancias/franjas de tiempo mayores?
Gracias
Abrazo
Millariega