

GUÍA PARA CORREDORES / GUIDE FOR RUNNERS

LOLA  
CHALLENGE  
WEEKEND

10 AÑOS

EMPODERÁNDOTE

TEN YEARS  
EMPOWERING  
YOUR LIFE



## TABLA CONTENIDO

• Mensaje de las organizadoras.....	2
• Información General .....	4
• Guía para corredores:	
5k .....	10
10k.....	16
21k .....	20
• Amistad que supera metas .....	12
• Alimentación pre y post carrera .....	18
¿Qué hacer después de la carrera? .....	22

## TABLE OF CONTENTS

• Organizer's Message .....	3
• Things to know.....	6
• Runners Guide	
5k .....	10
10k.....	16
21k .....	20
• A friendship that transcends goals.....	14
• Pre and post-race nutrition .....	19
• What to do after the race? .....	23

# DIEZ AÑOS llegando a la meta

## Queridos corredores,

*¡Hay tanto que agradecer luego de 10 años de cruzar la meta del Lola Challenge Weekend!* Primero, agradecemos que nos acompañen en este camino de superación personal y colectiva. A nivel personal, cada uno de los que corrió o caminó en este evento durante la última década se impuso un objetivo y adoptó una disciplina que, sin duda, le dejó una profunda satisfacción. A nivel colectivo, hemos crecido juntos hasta romper récords de participación, convirtiendo al Lola Challenge Weekend 2024 en el evento más grande de su tipo en Puerto Rico. Hoy, nuestra carrera reúne a más de 6,300 seres humanos durante cinco días de actividades, tres de carreras y dos de sesiones de educación.

Hemos hecho de este evento un espacio saludable para muchas personas y un motor económico importante para nuestro país. Le abrimos las puertas al mundo, recibiendo este año a más de mil competidores de Estados Unidos, Europa y el Caribe. Además, durante todos estos años, gracias a sus inscripciones y al apoyo de los auspiciadores, hemos contribuido a muchas causas a través de la labor que realizan organizaciones sin fines de lucro locales. Este año, nuestras pisadas dejarán huellas con un donativo a la Fundación de Esclerosis Múltiple de Puerto Rico. Pero, lo más bonito que logramos quienes

recorremos las calles del corazón de nuestra capital es que damos un gran ejemplo de sana convivencia, fraternidad y amor propio.

*Este grupo de Lolas que en el 2014 se puso las tenis soñando una meta común,* hoy sentimos una inmensa alegría y el compromiso de mantener vivo un proyecto que es

también de ustedes. Agradecemos el respaldo de la Compañía de Turismo, el Municipio de San Juan, el National Park Service, y a los departamentos de Recreación y Deportes, Policía de Puerto Rico y Transportación y Obras Públicas.

También agradecemos a las empresas que a través de estos años han aportado para lograr este gran evento. Sobre todo, reciban nuestro más profundo agradecimiento los más de 600 voluntarios-familiares de corredores, estudiantes, organizaciones

# TEN YEARS reaching the finish line

Dear  
runners,

comunitarias, amigos- que ofrecen su tiempo para cuidarnos durante la carrera. ¡A ustedes que tanto nos apoyan y cuidan, gracias!

Como ustedes, estamos listas para comenzar la carrera del Lola Challenge Weekend 2024. Mientras, soñamos con nuestra reunión del próximo año.

**Las inscripciones para el 7, 8 y 9 de noviembre de 2025 ya están abiertas.  
¡Sepáralas en tu calendario!**

**¡Nos vemos  
en la meta!**



*After ten years of crossing the Lola Challenge Weekend finish line, there is so much to be thankful for!* We are deeply grateful that you have joined us on this personal and collective growth journey. On a personal level, everyone who has run or walked in this event over the last decade has set a goal and demonstrated remarkable self-discipline. Collectively, we have grown together, breaking participation records and making the Lola Challenge Weekend 2024 the largest event of its kind in Puerto Rico. Today, our race unites over 6,300 participants for five days of activities, including three races and two educational sessions.

We have transformed this event into both a healthy space for many and a vital economic engine for our country. This year, we welcomed over a thousand competitors from the United States, Europe, and the Caribbean, opening our doors to the world. Over the years, thanks to your registrations and the support of sponsors, we have supported many causes through the efforts of local non-profit organizations. This year, our journey will make an impact by donating to the Multiple Sclerosis Foundation of Puerto Rico. Above all, those of us who run through the streets in the heart of our capital demonstrate a powerful example of healthy coexistence, fraternity, and self-love.

This group of “Lolas,” who laced up their tennis shoes in 2014 with a shared dream, now feel immense joy and a solid commitment to keep alive a project that has become yours as well. We extend our gratitude to the Tourism Company, the Municipality of San Juan, the National Park Service, the Departments of Recreation and Sports, the Puerto Rico Police, and Transportation and Public Works for their support. We also appreciate the support of the businesses that have contributed to making this event possible over the years. Most importantly, we express our heartfelt thanks to the over 600 volunteers—families of runners, students, community organizations, and friends—who generously offer their time to care for us during the race. To all of you who support and look after us, thank you!

Like you, we are eager to begin this tenth Lola Challenge Weekend 2024 race. Meanwhile, we’re already dreaming about our reunion next year.

**Registrations for November 7, 8, and 9, 2025, are now open. Be sure to mark it on your calendars!**

**See you at the finish line!**

# INFORMACIÓN GENERAL

## ¡Disfruta la carrera!

De eso se trata el Lola Challenge Weekend, de disfrutar el camino y lograr nuevas metas. Por eso, queremos que tengas toda la información que necesitas saber antes del evento.

### Identifica tu corral (“Wave”)

Con el propósito de facilitar la organización y seguridad de la carrera, hemos agrupado a los corredores en cinco “waves” o corrales. Así que, junto con el número de corredor, tienes asignado un número de “wave”. Ese número determina el orden de salida de los participantes para cada carrera. Cuando inicie la carrera, los “waves” saldrán en orden del 1-5, en intervalos de 5 minutos.

- Waves #1, #2 y #3: Full Challenge
- Wave #4: Carrera individual
- Wave #5: Otras categorías



### ¿Puedo cambiar mi “Wave”?

Una vez asignados los “waves”, no se pueden cambiar, ya que la numeración queda impresa en el número de corredor o BIB. Si necesitas algún acomodo especial, notifícalo a los organizadores el día del evento.

### Tu BIB, tu “partner” de carrera

#### Dónde colocar tu BIB

Tu número de BIB es imprescindible en esta carrera. Es tu identificación no importa si haces uno, dos o tres eventos. Debes mantenerlo siempre en tu pecho, pues nos permitirá marcar tu tiempo, entregarte tu o tus medallas y conocer qué “wave” te corresponde ¡Cúdalo! Evita doblarlo o alterarlo.

El BIB también es una medida de seguridad. Por eso, te pertenece solo a ti; es intransferible. Si otra persona lo usa, no estará cubierta por el seguro del evento. Este año recibiste un QR Code con tu registro electrónico. Debes usarlo para recoger tu BIB. En caso de que alguien lo recoja por ti, debe presentar una autorización escrita, su identificación y copia de la tuya.

# LOLA CHALLENGE WEEKEND

## Cuándo y dónde llegar

Somos más de 6,000 corredores, junto con nuestros acompañantes, los que llegaremos hasta San Juan para participar de los eventos. Es por eso que las autoridades cierran parcialmente las carreteras que dan acceso a las áreas de la competencia. Te recomendamos planificar bien tu tiempo para llegar a la zona una hora y media antes de la salida.

## Estacionamientos disponibles: Estacionamientos con tarifa por hora

- Doña Fela - abierto 24hrs
- Covadonga - abierto 2:00 a.m.
- Ballajá - abierto 24hrs
- Paseo Portuario - abierto 24hrs
- La Puntilla  
(solo sábado y domingo)

## Estacionamientos con servicio de “shuttle” desde las 2:00 a.m. | tarifa fija \$15

- Lote Muelle 6  
(al lado del Departamento de Hacienda)
- Lote Muelle 10  
(frente a la estrella)
- Lote al lado de Salvation Army
- Estacionamiento Escambrón

## Servicio de Shuttle

A partir de las 2:00 a.m., habrá autobuses en rotación transportando a los participantes desde estos cuatro estacionamientos hasta el área de salida. También estarán disponibles dos horas después que acabe la carrera para devolverlos a sus estacionamientos.

## Ayuda médica

Antes de comenzar tu carrera, identifica la unidad médica que prestará servicio al evento. El viernes estará ubicada en el área de La Princesa, y el sábado y domingo en el área de la Escuela de Artes Plásticas. También habrá una unidad en la ruta.

## Baños

Contamos con baños portátiles en el área entre El Morro y la Escuela de Artes Plásticas. El viernes 23 de agosto habrá portátiles frente al área de salida y el domingo 25 de agosto en el área de Ocean Park.

## Para que sepas...

- En las rutas establecidas para las tres carreras no se permite correr bicicleta.
- Solo están autorizadas a pasar por la meta (“finish line”) las personas inscritas en el evento.



# THINGS TO KNOW

## Enjoy the run!

*That's what the Lola Challenge Weekend is about: enjoying the journey and achieving new goals. We want to ensure you have all the information you need before the event.*

### Identify Your Wave

To facilitate the organization and safety of the race, we have grouped the runners into five "waves." You are assigned a "wave" number along with your BIB number, which determines the departure order for each race. When the race begins, the waves will start in order from 1 to 5 at 5-minute intervals.

- Waves #1, #2, and #3:  
Full Challenge
- Wave #4:  
Individual Race
- Wave #5:  
Other Categories

#### Can I Change My Wave?

Waves cannot be changed once assigned, as the number is printed on your BIB. If you need any special



accommodations, please inform the organizers on the day of the event.

### Your BIB, Your Race Partner

#### Where to place your BIB

Your BIB number is essential for this race. It is your identification whether you participate in one, two, or three events. You must always wear it on your chest, as it allows us to record your time, provide your medals, and determine your wave. Take care of it! Avoid bending or altering it.

The BIB also serves as a safety measure. It is personal and non-transferable. If someone else uses it, they will not be covered by the event's insurance. This year, you received a QR Code with your electronic registration, which you must use to collect your BIB. If someone picks it up for you, they must present a written authorization, their identification, and a copy of yours.

# LOLA CHALLENGE WEEKEND

## When and Where to Arrive

Over 6,000 runners, along with their companions, will be arriving in San Juan to participate in the events. For this reason, authorities will partially close the roads leading to the competition areas. We recommend that you plan your time well and arrive in the area at least an hour and a half before the start.

## Available Parking: Parkings with hourly rates:

- Doña Fela - Open 24 hours
- Covadonga - Open 2:00 a.m.
- Ballajá - Open 24 hours
- Paseo Portuario - Open 24 hours
- La Puntilla - hourly rate  
(Saturday and Sunday only)

## Parking areas with shuttle service from 2:00 AM:

Flat rate \$15 at:

- Lot Muelle 6 (next to the Department of Treasury)
- Lot Muelle 10 (in front of the star)
- Lot next to the Salvation Army
- Escambrón Parking

## Shuttle Service:

Shuttles will run from these four parking areas to the starting points beginning at 2:00 a.m. They will also be available two hours after the race ends to return participants to their parking lots.

## Medical Assistance

Before your race begins, please identify the medical unit that will be servicing the event. On Friday, it will be located in the La Princesa area, and on Saturday and Sunday, it will be in the School of Plastic Arts area. There will also be a unit along the route.

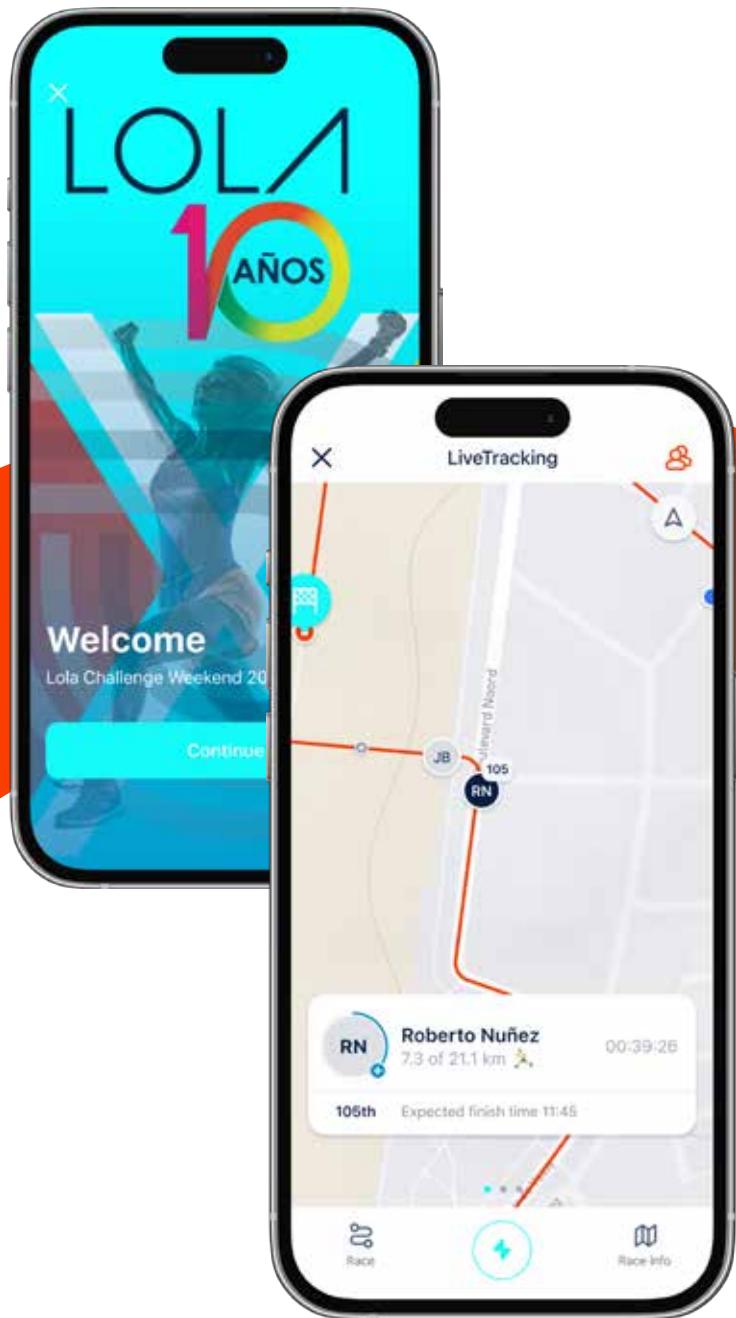
## Restrooms

We have portable restrooms available in the area between El Morro and the School of Plastic Arts. On Friday, August 23, they will be in front of the starting area and in the Ocean Park area on Sunday, August 25.

## For Your Information...

- Bicycles are not allowed on the designated routes for the three races.
- Only individuals registered for the event are authorized to cross the finish line.





# Descarga la aplicación del Lola Challenge Weekend

Sigue en vivo el desempeño de tus amigos, familiares, atletas favoritos o el tuyo durante la carrera 2024.

LOLA  
APP



Live  
Tracking

¡DESCARGA



AHORA!



# Download the Lola Challenge Weekend app

Live track your friends, family, favourite athletes and your own performance during the LOLA CHALLENGE WEEKEND 2024!



**DOWNLOAD**



**NOW!**



# 5K

**VIERNES 23**  
**AGOSTO 2024**

**Hora de salida:**  
4:30 a.m.

**Lugar de salida:**  
Ave. Constitución  
(frente a Casa Olímpica)

**Llegada:**  
Paseo La Princesa

**Cierre de tránsito:**  
3:30 a.m.

**Límite de tiempo:**  
1 hora

**FRIDAY**  
**AUGUST 23, 2024**

**Start Time:**  
4:30 a.m.

**Starting Point:**  
Ave. Constitución  
(in front of Casa Olímpica)

**Arrival:**  
Paseo La Princesa

**Traffic Closure:**  
3:30 a.m.

**Time Limit:**  
1 hour

# RUTA:

START

Saliendo de la Casa Olímpica en dirección de la avenida Luis Muñoz Rivera, pasamos frente al Capitolio hacia el parque Luis Muñoz Rivera. En la calle San Agustín (semáforo entrada del Escambrón), doblamos a la derecha. Luego, se vuelve a doblar a la derecha hacia avenida Constitución hasta el semáforo antes del Capitolio y doblamos a la izquierda en la calle Reverendo Gerardo Dávila.

Luego, doblamos a la derecha hacia el Paseo Covadonga. Seguimos el Paseo Covadonga hasta la calle Recinto Sur, frente al estacionamiento de Doña Fela. En la calle Recinto Sur, seguimos y doblamos a mano izquierda en la calle Tizol, frente al Banco Popular. Bajamos la calle Tizol y doblamos a mano derecha hacia el **Paseo de la Princesa**.

# ROUTE:

Leaving the Casa Olímpica in the direction of Luis Muñoz Rivera Avenue, we pass in front of the Capitol toward Luis Muñoz Rivera Park. On San Agustín Street (traffic light at the entrance to Escambrón), we turn right. Then, we turn right again towards Constitución Avenue until the traffic light before the Capitol, and we turn left on Reverendo Gerardo Dávila Street.

Then, we turn right towards Paseo Covadonga. We follow Paseo Covadonga until Recinto Sur Street, in front of the Doña Fela parking lot. On Recinto Sur Street, we continue and turn left on Tizol Street, in front of Banco Popular. We go down Tizol Street and turn right towards **Paseo de la Princesa**.



- Salida
- Guardia Nacional
- Casa Cuna
- Llegada

- Starting Point
- National Guard
- Casa Cuna
- Arrival

FINISH  
LINE



\*Todas las rutas están sujetas a cambios o modificaciones, según lo determinen los organizadores el día del evento.

\*All routes are subject to change or modification as determined by the organizers on the day of the event.

# Amistad que supera metas

*Decidir emprender una carrera requiere ganas, disciplina, determinación, perseverancia, enfoque.*

Requiere saber que no todos los caminos serán rectos, ni planos; que, a veces, nuestras pisadas dolerán, la mente dudará y que el cuerpo reclamará descanso. Pero, recorrer esa carrera, convertirla en una meta y lograrla, vale todo eso y más, especialmente si se hace acompañado.

**Eso lo sabe muy bien el grupo de amigas que hace una década se junta para creer en un proyecto en común:** el Lola Challenge

Weekend. Este año, esas amigas celebran la realización de un sueño que se hace cada vez más grande, brindando salud, autoestima, ilusión, ánimo, transformación personal y confraternización a sobre 6,300 participantes.

“*Todos la corren con algún propósito. Hemos visto cómo corredores con condiciones de salud lo han establecido como un reto personal y han sobrepasado sus límites*”, expresó emocionada **Omayra Borges**, presidenta de la organización sin fines de lucro Run Like a Lola (RLL), a través de la que estas amigas coordinan el evento.

El entusiasmo de aquellas Lolas que reunieron las primeras 100 mujeres para compartir y competir en una



carrera traída a Puerto Rico en el 2013, fue el motor que impulsó la creación de este evento. “*Lo que toca la fibra de mi corazón es ver cómo un evento que surgió de nuestro corazón y con el único objetivo de ayudar, se ha convertido en uno de los mejores eventos de la isla*”, dijo, por su parte, **Vicky Valentín**, tesorera de RLL. La satisfacción de los corredores, traducida en lágrimas, saltos y abrazos, es el denominador común que impulsa al equipo organizador a ir por más.

*El Lola Challenge Weekend es uno de los mejores eventos atléticos del país no solo por la masiva participación, que en esta edición recibe a sobre mil corredores de Estados Unidos, el Caribe, Centroamérica y Europa. También lo es porque, en sus cinco días de actividades – dos de expo y tres de carreras- genera sobre \$3 millones a la economía de Puerto Rico, sostuvo Zenaida Gutiérrez,*

directora ejecutiva de la organización. Además, a través de los años, el evento ha recaudado sobre \$200 mil para contribuir a entidades sin fines de lucro que prestan servicios a diversas comunidades necesitadas, añadió Carla Colón, una de las vocales de RLL.

## 2022



## 2015



“*Si me preguntas si alguna vez imaginamos que el Lola Challenge se convertiría en lo que es hoy día, te diría que siempre soñamos en grande. Desde ese primer año, siempre nos sorprendemos de los resultados*”, sostuvo **Maricarmen Crespo**.



Al pisar por décimo año consecutivo la meta de este ambicioso proyecto, las organizadoras tienen grandes planes para el futuro del Lola Challenge Weekend. ¿Cuáles son? **Omayra** mencionó que aspiran a tener un espacio físico propio. Por su parte, y visualizando los próximos 10 años, Zenaida ve aumentando el número de participantes hasta 25 mil, con resultados económicos para Puerto Rico de sobre \$15 millones.

Asimismo, este gran equipo de mujeres no descarta celebrar el evento en otras partes del mundo. *“Será una serie que otros países conocerán y, a través del evento, estaremos aportando a las causas de esos países”*, afirmó **Jessica Ortiz**, también vocal de RLL. Mientras, Maricarmen sueña con que los hijos del grupo de amigas sean quienes continúen su legado.

**En fin, que la amistad sincera y comprometida, produce en el ser humano una resistencia a prueba del tiempo y largas distancias.**



# A friendship that transcends goals

*Deciding to embark on a race requires enthusiasm, discipline, determination, perseverance, and focus.*

It requires knowing that not all paths will be straight or smooth, that sometimes our footsteps will hurt, our minds will doubt, and our bodies will demand rest. However, traveling this journey, turning it into a goal, and achieving it is worth all that and more, especially if it's done together.

**The friends who came together a decade ago to believe in a joint project**—the Lola Challenge Weekend—know this very well. This year, those friends celebrate realizing a dream that grows bigger every year, providing health, self-esteem, hope, encouragement, personal transformation, and camaraderie to over 6,300 participants.

*“Everyone runs for a purpose. We have seen how runners with health conditions have made this a personal challenge and have exceeded their limits,”* expressed Omayra Borges, president of the nonprofit organization Run Like a Lola (RLL), through which these friends coordinate the event.

The enthusiasm of the Lolas, who gathered the first 100 women to share and compete in a race brought to Puerto Rico in 2013, was the driving force behind the creation of this event. *“What touches my heart is seeing how an event that*



*originated from our hearts, with the sole objective of helping, has become one of the best events on the island,”* said Vicky Valentín, treasurer of RLL. The satisfaction of the runners, expressed through tears, jumps, and hugs, is the common denominator that drives the organizing team to strive for more.

The Lola Challenge Weekend is one of the country’s best athletic events, not only because of the massive participation, which in this edition welcomes over a thousand runners from the United States, the Caribbean, Central America, and Europe. It is also because, in its five days of activities—two days of expo and three days of races—it generates over \$3 million for the economy of Puerto Rico, stated Zenaida Gutiérrez, the organization’s executive director. Additionally, over the years, the

event has raised more than \$200,000 to support nonprofit entities that provide services to various needy communities, added Carla Colón, one of the board members of RLL.



*“If you ask me if we ever imagined that the Lola Challenge would become what it is today, I can tell you that we always dreamed big. Since that first year, we have been consistently amazed by the results,”* said Maricarmen Crespo.



2017

As they cross the finish line for the tenth consecutive year of this ambitious project, these friends have big plans for the future of the Lola Challenge Weekend. What are those plans? **Omayra** mentioned that they aspire to have their own physical space. Meanwhile, looking ahead to the next ten years, **Zenaida** envisions increasing the number of participants to 25,000, with economic results for Puerto Rico exceeding \$15 million.

Moreover, this incredible team of women does not rule out celebrating the event in other parts of the world. *"It will be a series that other countries will know, and through the event, we will be contributing to the causes of those nations,"* said **Jessica Ortiz**, also a board member of RLL. Meanwhile, **Maricarmen** dreams that the children of the group of friends will continue their legacy.

**Ultimately, sincere and committed friendship creates a resilience in humans that withstands the test of time and long distances.**



2023



2018



2016



2019

# 10K



SÁBADO 24  
AGOSTO 2024

Hora de salida:  
4:30 a.m.

Lugar de salida:  
Cuartel de Ballajá

Llegada:  
El Morro

Cierre de tránsito:  
3:30 a.m.

Límite de tiempo:  
2 horas

---

SATURDAY  
AUGUST 24, 2024

Start Time:  
4:30 a.m.

Starting Point:  
Cuartel de Ballajá

Arrival:  
El Morro

Traffic Closure:  
3:30 a.m.

Time Limit:  
2 hours

# RUTA:

**Salida desde el Cuartel Ballajá**  
bajaremos por la calle Norzagaray hacia la avenida Muñoz Rivera, pasando frente al Capitolio. En el establecimiento de comida KFC, dobla a la derecha hacia la avenida Constitución, en dirección al parque Luis Muñoz Rivera. Continuamos hasta llegar a la salida que nos lleva al Puente Dos Hermanos (en dirección a la avenida Ashford).

En la parada de guaguas que está después del Condado Plaza, doblaremos en U. De regreso, al final del puente Dos Hermanos, doblaremos a la derecha para tomar la avenida Luis Muñoz Rivera. Al llegar a la Plaza Colón del Viejo San Juan, seguiremos por la calle San Francisco, hasta doblar a la derecha en la calle San José, donde subiremos al Tótem y doblaremos a la izquierda hasta la llegada en El Morro.

START

# ROUTE:

Starting from Cuartel Ballajá, we will go down Norzagaray Street towards Muñoz Rivera Avenue, passing in front of the Capitol. At the KFC food establishment, turn right onto Constitución Avenue, towards Luis Muñoz Rivera Park. We will continue until we reach the exit that takes us to the Dos Hermanos Bridge (towards Ashford Avenue).

At the bus stop after Condado Plaza, we will make a U-turn. On the way back, at the end of the Dos Hermanos Bridge, we will turn right to take Luis Muñoz Rivera Avenue. Upon reaching the Plaza Colón in Old San Juan, we will continue along San Francisco Street until we turn right onto San José Street, where we will go up to the Totem Pole and turn left until **we arrive at El Morro**.

OASIS

- Salida
- Capitolio
- Frente a edificio Torre de la Reina
- Puente peatonal Escambrón
- Llegada

- Exit
- Capitol
- In front of the Torre de la Reina building
- Escambrón pedestrian bridge
- Arrival

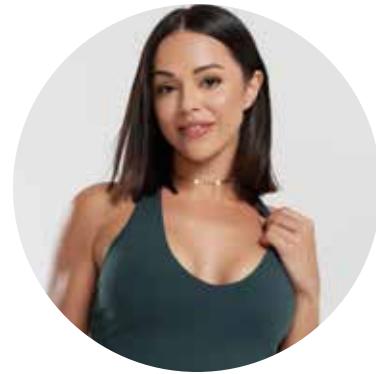
FINISH LINE



\*Todas las rutas están sujetas a cambios o modificaciones, según lo determinen los organizadores el día del evento.

\*All routes are subject to change or modification as determined by the organizers on the day of the event.

# Alimentación pre y post carrera



Una buena nutrición pre y post carrera no solo te ayuda a rendir mejor durante la competición, sino que también aporta a una recuperación más rápida y efectiva.

Por: **Gabs Rivers, CPT**

@gabsmrivers  
@kznfitnessprogram

## Antes de la carrera:

### • Hidratación:

- Bebe agua todo el día.
- Añade electrolitos de ser necesario.

### • Comida previa

(1-2 días antes):

- Come suficientes carbohidratos, pues serán tu principal fuente de energía.
- Acompaña tus platos con proteínas y grasas saludables.

### • Comida previa

(3-4 horas antes):

- Carbohidratos, proteínas y grasas saludables (las de tu preferencia)
- Un plato completo con todos los macronutrientes

### • Merienda previa

(30-60 minutos antes):

- Frutas, cereal, avena, yogur con frutas, barras de cereal, tostadas con mantequilla de nueces, rice cakes

## Durante la carrera:

### • Hidratación:

- Bebe agua regularmente.
- Usa bebidas isotónicas para carreras largas.

### • Carbohidratos: Geles energéticos

- Puedes tomarlos cada 30 - 40 minutos. Te ayudarán a mantener la energía estable.  
(El momento de consumo es diferente para cada persona)  
Es importante que los uses primero en tus prácticas, para asegurarte que tu estómago los tolera bien.

## Después de la carrera:

### • Recuperación inmediata (30 - 60 minutos):

- Carbohidratos: fruta, tostadas integrales, avena, Gaby Toast (tostada con mantequilla de nueces).
- Proteínas: batido de proteínas, yogur griego, huevos.

### • Comida completa

(Dos horas después):

- Carbohidratos, proteínas y grasas saludables de tu preferencia.

### • Hidratación:

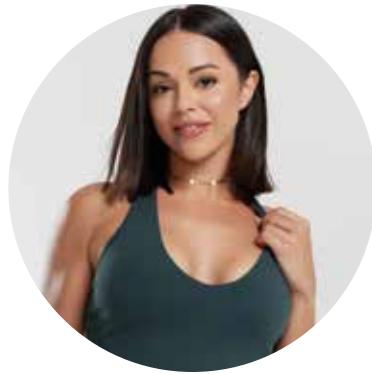
- Bebe agua
- Considera añadir bebida con electrolitos, si es necesario.

\*Para más sugerencias y recetas de nutrición y fitness, únete a la familia KZN Fitness. Con más de 10 años de experiencia combinada en fitness y nutrición, nuestros profesionales utilizan métodos científicos y probados para ofrecer programas efectivos cada semana.



# Pre - and post - race nutrition

Good pre- and post-race nutrition helps you perform better during the competition and contributes to a faster and more effective recovery.



By: **Gabs Rivers, CPT**

@gabsmrivers  
@kznfitnessprogram

## Before the race:

- **Hydration:**
  - Drink water throughout the day.
  - Add electrolytes if necessary.
- **Pre-meal (1-2 days before):**
  - Eat enough carbohydrates, as they will be your primary source of energy.
  - Accompany your dishes with proteins and healthy fats.
- **Pre-meal (3-4 hours before):**
  - Carbohydrates, proteins and healthy fats (the ones of your preference)
  - A complete plate with all the macronutrients
- **Pre-snack (30-60 minutes before):**
  - Fruits, cereal, oatmeal, yogurt with fruit, cereal bars, toast with nut butter, rice cakes

## During the race:

- **Hydration:**
  - Drink water regularly.
  - Use isotonic drinks for long runs.
- **Carbohydrates: Energy gels**
  - You can take them every 30-40 minutes. They will help you keep your energy stable. (The time of consumption is different for each person). It is important that you use them first in your practices to make sure that your stomach tolerates them well.

## After the race:

- **Immediate Recovery (30 - 60 minutes):**
  - Carbohydrates: Fruit, whole grain toast, oatmeal, Gaby Toast (toast with nut butter).
  - Protein: Protein shake, Greek yogurt, eggs.
- **Full meal (Two hours later):**
  - Carbohydrates, protein, and healthy fats of your choice.
- **Hydration:**
  - Drink water
  - Consider adding electrolytes drinks, if needed.

\*For more fitness and nutrition tips and recipes, join the KZN Fitness family. With over 10 years of combined fitness and nutrition experience, our professionals use scientific and proven methods to deliver effective programs every week.



# 21K



**DOMINGO 25  
AGOSTO 2024**

**Hora de salida:**  
**4:00 a.m.**

**Lugar de salida:**  
**El Morro**

**Llegada:**  
**El Morro**

**Cierre de tránsito:**  
**3:00 a.m.**

**Límite de tiempo:**  
**4 horas**

**SUNDAY**  
**AUGUST 25, 2024**

**Start Time:**  
**4:00 a.m.**

**Starting Point:**  
**El Morro**

**Arrival:**  
**El Morro**

**Traffic Closure:**  
**3:00 a.m.**

**Time Limit:**  
**4 hours**

# RUTA:

START

Salimos desde El Morro y recorremos la calle Norzagaray hasta la avenida Muñoz Rivera.

Pasamos frente al Capitolio y en el establecimiento de comida KFC doblamos a la derecha hacia avenida Constitución y parque Luis Muñoz Rivera. En el puente Dos Hermanos, cruzamos hacia la avenida Ashford y la calle McLeary.

En el parque Barbosa, doblamos a la izquierda en calle Soldado Serrano y luego en la calle Park Boulevard. Doblamos a la derecha en la calle Guerrero Noble. Continuamos por la avenida Laurel, conectando con la avenida Isla Verde hasta el área del supermercado. Regresamos por la misma ruta hasta **El Morro**.

# ROUTE:

We leave **El Morro** and walk along **Norzagaray Street** to **Muñoz Rivera Avenue**. We pass in front of the Capitol and at the KFC food establishment. We turn right towards **Constitución Avenue** and **Luis Muñoz Rivera Park**.

At the **Dos Hermanos Bridge**, we cross **Ashford Avenue** and **McLeary Street**.

At **Barbosa Park**, we turn left onto **Soldado Serrano Street** and **Park Boulevard**. We turn right onto **Guerrero Noble Street**. We continue along **Laurel Avenue**, connecting with **Isla Verde Avenue** to the supermarket area. We return by the same route to **El Morro**.



- Salida
- Capitolio
- Frente a Torre de la Reina
- Frente a Freshmart (Condado)
- Frente a Tienda 3 Palmas y gasolinera
- Frente a gasolinera Punta Las Marías
- Llegada

- Exit
- Capitol
- In front of Torre de la Reina
- In front of Freshmart (Condado)
- In front of Tienda 3 Palmas and gas station
- In front of gas station Punta Las Marías
- Arrival

FINISH  
LINE



\*Todas las rutas están sujetas a cambios o modificaciones, según lo determinen los organizadores el día del evento.

\*All routes are subject to change or modification as determined by the organizers on the day of the event.

# ¡LLEGASTE!



LOLA  
CHALLENGE  
WEEKEND

## ¿Qué hacer después de la carrera?

- **Recoge tu medalla  
¡Te la mereces!**

Una vez cruces el arco de llegada, recibirás una medalla por cada evento en el que hayas participado. Haremos una marca permanente en tu BIB como señal de que recibiste la medalla.

Si corriste los tres eventos, eres un **“Full Challenge Finisher”** y recibirás una cuarta medalla que certifica este gran logro.

**Puedes buscar tu tiempo  
de carrera en el app  
de Lola Challenge y en  
[micarrerapr.com](http://micarrerapr.com).**

- **Estira lo suficiente**

Realiza el estiramiento recomendado para ti y ayuda a la relajación de tus músculos.

- **Aliméntate bien**

Toca recargar energías y premiar al cuerpo. Prefiere alimentos altos en proteínas y carbohidratos simples.

- **Descansa**

También es tiempo de darle el descanso que pide el cuerpo luego del alcanzar esta importante meta para ti. Prepáralo bien para el próximo entrenamiento.

# What to do after the race?

- **Pick up your medal! You deserve it!**

Once you cross the finish line, you will receive a medal for each event you participated in. We will permanently mark your BIB as proof that you received the medal.

If you completed all three events, you are a "Full Challenge Finisher" and will receive a fourth medal to certify this outstanding achievement.

**You can check your race time in the Lola Challenge app and on [micarrerapr.com](http://micarrerapr.com).**

- **Stretch properly**

Make sure to perform the recommended stretches for you and help your muscles relaxation.

- **Eat well**

It's time to recharge your energy and reward your body. Eat foods high in protein and simple carbohydrates.

- **Rest**

This is also the time to give your body the rest it needs after reaching this important goal for you. Make sure to prepare it well for your next training session.

# YOU DID IT!



**LOLA  
CHALLENGE  
WEEKEND**

## ¡UNA MEDALLA A OTRO NIVEL!

Al cruzar la meta,  
recoge tu premio  
¡y celebra!

1

Escanea  
la medalla.



Scan the  
medal.

2

Escoge tu  
red social  
favorita.



Choose your  
favorite Social  
Media app.

3

Comparte  
tus logros.



Share your  
achievements.

[www.lolachallenge.com/medal](http://www.lolachallenge.com/medal)

## A NEW LEVEL OF MEDAL!

When you finish,  
claim your prize  
and celebrate!





**LOLA**  
CHALLENGE  
WEEKEND