**10K, 21K, maratón, triatlón, Spartan Race o Ironman: elige tu objetivo y nosotros te mostramos lo que necesitas**

Si comenzaste a leer esto es probable que te hayas planteado como objetivo para el nuevo año participar en alguna carrera de las mencionadas arriba. Hacer ejercicios y mantenerse en forma es uno de los propósitos más comunes cada año, pero si en tu agenda ya marcaste una competencia (o varias) en los próximos meses, es que tu voluntad ya está en un nivel superior.

Para participar en carreras de 10K, 21K, maratón, triatlón, Ironman o Spartan Race, tener el outfit adecuado es muy importante y no puedes usar lo primero que encuentres en el clóset. “Utilizar la ropa correcta facilitará el ejercicio y te hará sentir mejor”, explica Francisco Alatorre, director de la categoría Moda y Deportes en Mercado Libre, “por eso ofrecemos en la plataforma las mejores marcas en ropa deportiva y productos de última tecnología que son perfectos para entrenar y cumplir cualquier propósito”.

* **Carrera de 10 kilómetros (también sirve para 5k)**
  + **Tenis**: Es lo más importante y donde tendrás que hacer tu mayor inversión. Si colocas ‘tenis correr’ o ‘tenis running’ en Mercado Libre, encontrarás más de dos mil opciones. Todas son nuevas y de [tiendas oficiales como Dportenis, Nike, Asics, Reebok, Saucony, Adidas, Karosso, New Balance](https://listado.mercadolibre.com.mx/tenis-correr#D%5BA:tenis%20correr%5D) y muchas más. Ten en cuenta la superficie donde vas a entrenar y tu tipo de pisada antes de elegirlo porque así evitarás lesiones. En las descripciones de los productos podrás ver si cumple con tus requisitos, pero si no te gusta el modelo elegido, lo puedes devolver.
  + **Playeras**: Lo ideal es que sean sintéticas y transpirables, con tecnología de absorción de sudor y olores, para evitar las incómodas rozaduras y picores. La tienda oficial Snovi tiene ropa Reebok, como esta [playera para hombre reflectante](https://articulo.mercadolibre.com.mx/MLM-621147322-playera-atletica-running-essentials-hombre-reebok-bk7280-_JM?quantity=1) (importante si entrenas de noche), o también puedes encontrar [sujetadores deportivos para mujer](https://articulo.mercadolibre.com.mx/MLM-657838572-2973-brassiere-deportivo-con-tirantes-anchos-_JM?quantity=1) a muy buen precio.
  + **Shorts y leggings**: Lo recomendable es tener ambos para alternar si hace frío o calor. En Mercado Libre funciona buscar leggings, leggins o mallas para hombre y mujer, donde encontrarás [modelos básicos para dama](https://articulo.mercadolibre.com.mx/MLM-604493286-leggings-lycra-spandex-rio-sport-_JM?quantity=1) o estos [Adidas para caballero](https://articulo.mercadolibre.com.mx/MLM-632749277-leggins-malla-deportiva-originals-hombre-adidas-bs2478-_JM?quantity=1&variation=25958839979); o elegir entre las más de dos mil opciones de shorts deportivos como unos [Adidas de flores para mujer](https://articulo.mercadolibre.com.mx/MLM-573883917-short-atletico-originals-floral-mujer-adidas-ay6729-_JM?quantity=1&variation=14446164850) o estos [amarillo retro para hombres](https://articulo.mercadolibre.com.mx/MLM-620651671-short-originals-atletico-retro-in-hombre-adidas-cf5302-_JM?quantity=1).
* **Medio maratón y maratón**
  + **Riñonera**: Como necesitas correr más kilómetros para entrenar, seguro querrás llevar tu teléfono, algún gel o barra energética, tus llaves, tarjetas o dinero en efectivo. Esta de color [gris resistente al agua marca Aonijie](https://articulo.mercadolibre.com.mx/MLM-621002404-cangurera-running-rinonera-deportes-al-aire-libre-gris-_JM?quantity=1), vendida por el distribuidor oficial, tiene todo lo que necesitas. Si quieres llevar una botella pequeña de agua, [puedes checar otra opción](https://articulo.mercadolibre.com.mx/MLM-575108868-cangurera-sport-runnig-porta-botella-y-porta-celular-_JM?quantity=1).
  + **Reloj deportivo**: Si vas a correr 21 kilómetros o 42, quiere decir que le prestas mucha atención a tus tiempos. Y no hay otra marca más reconocida en relojes deportivos como Garmin. Visita [la tienda oficial](https://deportes.mercadolibre.com.mx/relojes-deportivos/garmin/reloj-garmin_DisplayType_G_Tienda_garmin_af_to) en Mercado Libre, donde encontrarás varios modelos con descuento.
  + **Tenis, más tenis:** Si bien para estas distancias sirven las recomendaciones de ropa del punto anterior, en cuanto a tenis es mejor tener dos pares y alternarlos. Si un par de entrenamiento puede durar alrededor de 1000 kilómetros, el de carrera, más liviano, tiene una vida de 500 kilómetros, aproximádamente. Checa los [Saucony](https://ropa.mercadolibre.com.mx/tenis/saucony/_Tienda_all), los [Asics](https://ropa.mercadolibre.com.mx/tenis/asics/asics-running_ItemTypeID_N), o cualquier [marca que te guste](https://ropa.mercadolibre.com.mx/tenis/entrenamiento/tenis-running_ItemTypeID_N). ¡Ni se te ocurra estrenar tenis para una competencia!
* **Spartan Race**
  + **Balones medicinales**: Una Spartan Race requiere otro tipo de preparación, por lo que necesitas desde [balones medicinales de diferentes pesos](https://articulo.mercadolibre.com.mx/MLM-586192820-pelota-balon-medicinal-slam-ball-azote-12-kg-crossfit-_JM?quantity=1) para un entrenamiento funcional hasta un [pancake sandbag](https://articulo.mercadolibre.com.mx/MLM-656570009-spartan-pancake-40lbs-sandbag-crossfit-spartan-race-oficial-_JM) porque no hay nada mejor que entrenar con lo que vas a encontrarte en el campo.
  + **Alimentación**: No se trata de recomendarte una dieta, pero sí de decirte que en la categoría de Deportes y Fitness en Mercado Libre hay un apartado especial de [vitaminas y suplementos](https://deportes.mercadolibre.com.mx/vitaminas-suplementos/) que te ayudarán a estar mejor preparado para tus competencias. Busca el que más se adapte a tus objetivos y plan nutricional.
  + **Guantes**: Agárrate bien a los obstáculos y protege tus manos con los particulares [guantes de cuatro dedos](https://articulo.mercadolibre.com.mx/MLM-653278212-guantes-spartan-race-ocr-slit-grip-de-fit-four-carrera-de-_JM?quantity=1) especiales para Spartan Race.
* **Ironman y triatlón**
  + **Bicicleta:** Si haces triatlón olímpico vas a recorrer 40 kilómetros en bicicleta y si eres un Ironman, pedalearás por 180 kilómetros, así que necesitas un buen equipo. En Mercado Libre encontrarás dentro de sus tiendas oficiales desde una bicicleta de ruta de la marca [Alubike](https://deportes.mercadolibre.com.mx/bicicletas-ciclismo/bicicletas/adultos/de-ruta/_DisplayType_G_Tienda_all) para los principiantes, hasta una súper bicicleta de la marca [Pinarello](https://deportes.mercadolibre.com.mx/bicicletas-ciclismo/bicicletas/adultos/de-ruta/_DisplayType_G_Tienda_all) para los más pro.
  + **Goggles**: Para entrenar en la alberca o competir al aire libre, necesitarás unos goggles y la [marca mexicana Escualo](https://articulo.mercadolibre.com.mx/MLM-554056185-goggles-para-adulto-modelo-triatlon-negro-marca-escualo-_JM?quantity=1) tiene modelos de muy buena calidad. Combínalos con un [gorro de natación 2XU](https://articulo.mercadolibre.com.mx/MLM-563586981-2xu-gorra-silicon-profesional-para-natacion-triatlon-_JM#reco_item_pos=0&reco_backend=machinalis-seller-items&reco_backend_type=low_level&reco_client=vip-seller_items-above&reco_id=7254dd9a-e25b-420b-95fa-14fe003773b1), marca especializada en triatlón. Si eres amante de la natación, la bici y correr, [amarás esta playera](https://articulo.mercadolibre.com.mx/MLM-605123949-playera-triatlon-beat-_JM?quantity=1).
  + **Reloj Ironman**: Timex es la marca oficial de las carreras Ironman, así que debes tener uno en tu muñeca. Para no recomendarte uno o dos, mejor checa en Mercado Libre [las más de 800 opciones](https://listado.mercadolibre.com.mx/ironman-timex_ItemTypeID_N). Recuerda que todo lo que compres en la plataforma es nuevo, tiene envíos gratis y llega a tu casa u oficina en menos de 48 horas.

Equípate bien con estas recomendaciones y busca todo lo que necesites en Mercado Libre, el centro comercial en línea más grande de México y América Latina. Para cumplir tus propósitos del nuevo año hace falta mucho más que fuerza de voluntad, así que no dejes que nada se convierta en un obstáculo.

### **Acerca de Mercado Libre**

### Fundada en 1999, Mercado Libre es la compañía de tecnología líder en comercio electrónico de América Latina. A través de sus diferentes plataformas Mercado Libre, Mercado Pago y Mercado Envíos, ofrece soluciones para que individuos y empresas puedan comprar, vender, anunciar, enviar y pagar bienes y servicios por Internet.

### 

### Mercado Libre brinda servicio a millones de usuarios y crea un mercado online para la negociación de una amplia variedad de bienes y servicios de una forma fácil, segura y eficiente. Mercado Libre está entre los 50 sitios con mayores visitas del mundo en términos de páginas vistas y es la plataforma de consumo masivo con mayor cantidad de visitantes únicos en los países donde opera, según se desprende de métricas provistas por comScore Networks. La compañía cotiza sus acciones en el Nasdaq (NASDAQ: MELI) desde su oferta pública inicial en el año 2007.

### 

### Para más información visita el sitio oficial de la compañía: <http://www.mercadolibre.com.mx/>