**¿Participará en el Toyota Arenal Epic? Siga estas recomendaciones para prepararse de forma segura**

* *El entrenamiento y preparación antes de la competencia serán claves para definir su desempeño.*
* *Los participantes tendrán la posibilidad de donar implementos deportivos para las jóvenes promesas de la zona de San Carlos.*

**San José, abril 2023**. Toyota Arenal Epic es una de las competencias de *mountain bike* con las rutas más desafiantes para los amantes del ciclismo. El evento deportivo se realizará el 22 de abril en San Carlos y atravesará zonas que, sin duda, se convertirán en un gran reto para el desempeño físico de sus participantes por lo que es importante prepararse adecuadamente.

*“Toyota Arenal Epic será un evento que reunirá a los aficionados del ciclismo de montaña en un desafío que pondrá a prueba sus habilidades y desempeño físico. Por eso todos los participantes deben tomar las medidas necesarias para disfrutar de la experiencia de manera segura, pasar las cercanías del Volcán Arenal, la represa y las eólicas de Tilarán hasta llegar a la deseada meta”,* indicó María Elena Molina, gerente de Promoción y Publicidad de Grupo Purdy.

Toyota, con el respaldo de Grupo Purdy, espera que todos los participantes acudan a la cita con las mejores condiciones y es por esto que brinda los siguientes consejos:

1. **Revise y prepare su bicicleta previamente.** Contar con el equipo adecuado y en las condiciones óptimas es esencial para garantizar un buen desempeño y evitar accidentes. Una semana antes de la competencia revise su bicicleta con un experto. Seleccione las llantas y accesorios adecuados tomando en cuenta las condiciones climáticas del evento.
2. **Entrene.** Si bien el entrenamiento le ayudará a preparar el cuerpo para el reto, es importante hacerlo con moderación. Además, conocer la ruta del evento y familiarizarse con ella será un plus.
3. **Cuide su alimentación y la hidratación.** Si se encuentra en sus posibilidades, asesórese con un profesional de nutrición. Durante el periodo de entrenamiento, procure mantener una dieta balanceada y rica en nutrientes. Horas previas a la competencia, realice una comida alta en carbohidratos que le brinde suficiente energía. No olvide hidratarse constantemente para evitar un golpe de calor.
4. **Respete los descansos.** Además de entrenar, es vital brindarle al cuerpo suficiente descanso para que este pueda recuperarse. Procure dormir lo suficiente, al menos 8 horas especialmente la noche previa a la competencia, para garantizarle energía a su cuerpo.
5. **Evite cambiar de equipo cerca del día del evento.** Si bien puede sentirse tentado de cambiar de equipo por uno de mejor calidad, evite hacerlo cerca del día del evento ya que no contará con el tiempo suficiente para adaptarse y esto podría afectar su rendimiento el día de la carrera.
6. **Utilice los puestos de asistencia.** Recargue la energía perdida durante la competencia.En Toyota Arenal Epic habrá 6 puestos de asistencia ubicados en el trayecto de la competencia, en los cuales podrá hidratarse y comer para continuar hacia la meta.

**Colabore con jóvenes promesas de la zona.** Por otra parte, recuerde que al participar del Toyota Arenal Epic usted puede apoyar a los jóvenes ciclistas de Tilarán, Nuevo Arenal, La Fortuna y Ciudad Quesada con la donación de artículos deportivos.

*“En Toyota apoyamos el deporte porque creemos fielmente en los valores que se promueven a través de sus diferentes disciplinas y es por esto que instamos a todos los participantes y personas que nos acompañen el día de la competencia, a donar implementos deportivos ya sea nuevos o en buen estado. Estaremos en el Polideportivo La Fortuna recibiendo jerseys, licras, cascos, zapatos y repuestos. Los invitamos a sumarse y apoyar a estos jóvenes”,* indicó Molina.

Para este fin, la organización trabajará con la Asociación de La Fortuna y las comunidades de la Tronadora, Mata de Caña, Sabalito y Linda Vista. Los implementos se recibirán el viernes 21 y sábado 22 de abril en el Polideportivo La Fortuna, durante la feria que se realizará como parte del evento.

Además, los organizadores recogerán donaciones dentro del Gran Área Metropolitana de forma gratuita y mediante coordinación previa, ya sea por medio del WhatsApp 8312-7381 o en el Facebook Arenal Epic MBT.

Si requiere más información sobre la competencia puede visitar el sitio web [www.arenalepic.com](http://www.arenalepic.com)

**Acerca de Toyota**

Toyota es una marca de vehículos que desde 1930 cree que los vehículos deben ayudarle a las personas a llegar a su destino, tanto en carretera como en la vida. Sus principios y filosofía de “The Toyota Way” los impulsa a mejorar continuamente en sus operaciones, la innovación, la colaboración y todo lo que realizan a diario. Así es como la marca japonesa logra construir los vehículos más avanzados, confiables y seguros. La marca, que se distribuye a través de Grupo Purdy en el país, se mantiene como líder desde 1971 en el mercado costarricense con icónicos modelos como el Toyota Corolla, Hilux y el Land Cruiser. Su portafolio incluye autos compactos, SUV’s, pick up’s y vehículos de trabajo. En línea con su compromiso con el medio ambiente, Toyota se ha posicionado como el distribuidor #1 en vehículos electrificados en el mundo. En el 2022 se introdujo en Costa Rica el Toyota bZ4x, el primer vehículo 100% eléctrico de la marca. Más información de Toyota en  [www.toyotacr.com/](http://www.toyotacr.com/)

**Acerca del Grupo Purdy** Grupo Purdy es un grupo empresarial dedicado a brindar soluciones de movilidad confiable y sostenible. Fue fundada el 7 de enero de 1957 y desde sus inicios, la organización se ha enfocado en implementar procesos innovadores y tecnológicos. Es una de las empresas costarricenses que cuenta con un GUINNESS WORLD RECORDS™. Tiene más de diez años de integrar estrategias Sociales, Ambientales y de Gobernanza y planes de Sostenibilidad dentro de la visión del negocio, siendo la única empresa automotriz certificada con la marca país Esencial Costa Rica. Adicional, fue la primera empresa automotriz certificada Carbono Neutral Plus en Latinoamérica y la única empresa Carbono Neutral Plus en Costa Rica que cuenta con sumidero propio.

*Para más información comunicarse en CCK Centroamérica con: Karla Barquero: 4003-2760,* [*kbarquero@cckcentroamerica.com*](mailto:kbarquero@cckcentroamerica.com)