

CORRER



PLAN ENTRENAMIENTO

6 semanas para adaptarse a la montaña

VENCER AL CANSANCIO

Conozca el poder de la mente

CINTA DE CORRER

Pros y contras

LAS VITAMINAS

Qué aportan al corredor

NO AL DOLOR DE ESPALDA

Las claves para conseguirlo

DUATLÓN

Trucos para el éxito

DESPUÉS DEL MARATÓN

Cómo hidratarse

Y ADEMÁS:

• Alergia al polen, consejos para salir a correr • Errores al comprar zapatillas • La importancia de hacer una prueba de esfuerzo • Claves para no subir de peso, aunque no corra • Calmar la ansiedad premaratón • El calendario de carreras más completo

LA CARRERA PARA TODOS

12 de MARZO de 2017 a las 09:30 h

Salida: Glorieta Cardenal Cisneros Univ. Complutense de Madrid



Tú decides la distancia
Entra a meta cuando quieras

Información e inscripciones en www.corricolari.es



TIEMPO DE SUEÑOS
52
PAG.

Correr es mucho más que infinito, es para todos

Actualmente son infinitas las propuestas en las que participar. Infinitas en las modalidades, asfalto, montaña, obstáculos, verticales... Infinitas en las distancias desde el kilómetro hasta mucho más de 100 kilómetros... Infinitas en el escenario: nuestro barrio, nuestra ciudad, otra ciudad de nuestro entorno, otro país, otras culturas... Correr alberga la grandiosidad de ofrecer al que lo practica un abanico infinito de sensaciones que trascienden lo meramente deportivo para traspasar muchas fronteras. Correr nos lleva a descubrir nuestro planeta en toda su extensión; a compartir pasiones; a sentirnos libres; a ser todos uno: la élite y los más disfrutones de la carrera unidos por un mismo objetivo: alcanzar la meta... está ahí para todos esperando a que la crucemos, cada uno cuando queramos. Y aún más, lo más inmenso es que somos capaces de cruzarla para otros, nuestras zancadas han sido para apoyar proyectos de humanidad compartida. Conseguimos que el impulso de nuestros zancadas llegue más allá del infinito, correr es para todos. Nos gusta correr.



TIEMPO DE RETOS
4
PAG.

- **Visto en la Red:** ¿Puede un niño practicar la carrera? / 3 métodos para correr relajado / Combina running y mindfulness / ¿Qué es la baropodometría? / Cómo mover los brazos corriendo / PAG. 4
- **De todo un poco:** 4 Consejos para hidratarse después del maratón / 5 errores que cometen los corredores al comprar zapatillas / Marque su abdomen comiendo / Salir a correr con alergia / Planificarse y mejorar como corredor / Claves para no subir de peso aunque no corra / Los imprescindibles para correr en montaña / Motivos por los que las corredoras son mejor que los corredores / PAG. 10
- **El Cansancio:** Cómo hacerlo frente / PAG. 18
- **Cinta de correr** ventajas y desventajas / PAG. 20
- **Vitaminas** esenciales para los corredores / PAG. 28
- **El dolor de espalda:** causas, ejercicios para prevenirlo / PAG. 32
- **La visión en el deporte:** técnicas y terapias para mejorarla / PAG. 40
- **Escaparate:** novedades en material y actualidad de las empresas / PAG. 42
- **Carreras de Montaña:** Plan de entrenamiento para adaptarse en 6 semanas / PAG. 52
- **Duatlón:** Trucos, reglas y consejos para prepararlo... y terminarlo / PAG. 56
- **Madrid,** la cita con los maratones, medias maratones y 10 kilómetros / PAG. 62
- **La Carrera para todos, Deportistas Solidarios:** la cita de los corredores / PAG. 64
- **El calendario** de pruebas más completo / PAG. 66



EDITA: OUTSIDE Comunicación Integral. Calle Saavedra Fajardo 5 y 7 - Planta calle, 28011 Madrid. Tel.: 902 17 15 15. Si llama desde Madrid: 915 26 80 80. Fax: 915 26 10 12. www.corricolari.es. E-mail: outside@corricolari.es.
CONSEJERA: Paloma Fernández Gª. DIRECTOR EJECUTIVO: José Ignacio Fernández. DIRECTOR DE ARTE: Juan de la Mata. DISEÑO: Estudio Gráfico Juan de la Mata. MAQUETACIÓN: Aida Holguera. REDACCIÓN: Sergio Amadoz, Juan Alberto Gómez. COLABORADORES: Juan Mora (Periodista), Pedro Gale (Periodista), Antxon Blanco (Periodista), David Gª de Navarrete (Especialista en material deportivo), Ángel González (Podólogo), Jesús Castelló (Entrenador nacional de atletismo), Francisco Gilo (Médico y atleta), Ernesto Díaz (Estadístico), Alfredo Varona (Periodista), Miguel Caselles, Juan Antonio Alegre, Chema Fernández, Toni Lastra, Nieves Palacios (Médico), David Llopis (Psicólogo), Miguel Corbí (Triatlón), Alejandra Rodríguez (Salud), Mario Velázquez (Trail). FOTOGRAFÍA: Francisco González, Victoria Sánchez. PUBLICIDAD: Pilar Fernández Mata, Miguel Leal, David Muñoz. ADMINISTRACIÓN: Mercedes San Martín. INFORMÁTICA: Gonzalo Cárdenas, Antonio Jardón. IMPRESIÓN: GRAFINTER. DISTRIBUCIÓN EN ESPAÑA E HISPANOAMÉRICA: S.G.E.L.

Depósito legal: M-10157-1986. Outside Comunicación Integral no se responsabiliza ni comparte necesariamente las opiniones vertidas en los artículos firmados. Prohibida la reproducción total o parcial de los textos, fotos y cualquier contenido de los que aparecen en esta edición, aun citando su procedencia, salvo permiso escrito concedido por la propia editorial. PVP: 3,00 euros (IVA incluido). Precio para Canarias con sobretasa aérea: 3,15 euros. Precio suscripción 11 números, en España: 36,00 euros. Europa, por avión: 86 euros. Resto del Mundo, por avión: 118 euros. Suscripciones: OUTSIDE Comunicación Integral S.L. Tel.: 915 26 80 80. Fax: 915 26 10 12. E-mail: outside@corricolari.es.