

# correr



**ENTRENAMIENTO  
CARDIOVASCULAR**  
Cuando menos es más

**VENCER AL CÁNCER**  
Correr como medida terapéutica

**EVITAR LESIONES**  
Las 3 pautas para conseguirlo

**ALIMENTOS**  
¿De asimilación rápida o lenta?

**CUELLO CARGADO**  
Causas y soluciones

**TRIATLÓN**  
10 pasos para mejorar nadando

**CARRERAS DE MONTAÑA**  
Guía con las próximas citas

## Y ADEMÁS:

- Los múltiples tismos en la alimentación para deportistas • Cómo elegir el GPS perfecto • Cómo respirar al correr • Claves para entrenar y convertirse en un gran corredor • Consejos para correr con lluvia • El calendario de carreras más completo





**100** **24** **XXIII** **Gran Reto**  
 KILOMETROS HORAS Edición **2017**  
 10 y 11 de Junio

**100** **24** **horas**  
 o solo **34** **km**  
 carrera MTB

**100** **10** **horas**  
 o solo **22** **km**  
 Otras modalidades  
 duatlón y relevos

**10-11 JUNIO**  
 Comunidad de Madrid  
 Madrid  
 100 **24** **horas**  
 KILOMETROS HORAS  
 Inscripciones abiertas  
 hasta el 31 de Mayo  
**INSCRIPCIONES**  
[www.corricolari.es](http://www.corricolari.es)  
**INFORMACIÓN**  
 Tel.: 915268080

**correr** AireLibre  
 TrashedMad renfe  
 AHORRA MAS Coca-Cola  
 San Sebastián de los Reyes  
 MADRID Gobierno de Aragón  
 San Sebastián de los Reyes



## Alcanzar las metas, un privilegio reservado a los corredores

Triatlones, maratones, carreras de montaña, pruebas de ultrafondo, carreras de 5 o 10 kilómetros... todos retos de distinto kilometraje pero bajo el denominador común de ofrecer una meta que alcanzar. Este es el privilegio que tiene nuestro deporte, es de los pocos que ofrece a cada participante la victoria, su victoria: cruzar la línea de meta, frente a otros deportes en los que hay ganadores o perdedores, en los que se enfrentan unos contra otros, definiéndose, en función del resultado unos vencedores y otros vencidos. Nuestras carreras no nos enfrentan entre nosotros, ofrecen unos retos que cada uno define cómo desea afrontarlo y que congrega en un mismo escenario los sueños y retos de todos y cada uno de sus participantes. Maremas humanas, unidas para conseguir miles de retos, miles de victorias: alcanzar la meta. Y esto nos hace vencedores. Es el privilegio de los corredores, somos seres que alcanzamos nuestras metas y esa es nuestra victoria. Nos gusta correr.



- **Visto en la Red:** Los múltiples tipos de la alimentación para deportistas / Zapatillas deportivas inspiradas en coches de carreras / Las ventajas de correr de noche / Correr con sobrepeso o adelgazar antes para no fastidiarnos las rodillas / Activar los efectos positivos de la felicidad / **PAG. 4**
- **De todo un poco:** 4 prácticas que arruinarán tu hidratación / ¿Sirve de algo correr una vez a la semana? / Las 3 "p" para evitar lesiones / ¿Cómo evitar las piernas cargadas después de correr / ¿Dónde va la grasa al adelgazar? / Los diez alimentos más ricos en proteínas / Cómo entrenar para ser un gran corredor / Cómo elegir el GPS perfecto / Cómo respirar al correr / Que la lluvia no te pare / **PAG. 10**
- **Protagonista:** José Luis Capitán, siempre nos quedará la vida. / **PAG. 20**
- **Entrenamiento** en cardio menos es más / **PAG. 22**
- **Alimentación** asimilación rápida, asimilación lenta / **PAG. 26**
- **El dolor de cuello:** causas, ejercicios para prevenirlo / **PAG. 32**
- **Deporte contra el cáncer:** técnicas y terapias para mejorarla / **PAG. 38**
- **Escaparate:** novedades en material y actualidad de las empresas / **PAG. 43**
- **Carreras de Montaña:** Guía de la próximas carreras / **PAG. 46**
- **Triatlón:** 10 pasos para mejorar en natación / **PAG. 56**
- **100 kilómetros en 24 horas** el gran reto de 2017 / **PAG. 62**
- **La Carrera para todos, Deportistas Solidarios:** así fue la gran 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](http://www.corricolari.es). E-mail: [outside@corricolari.es](mailto: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), Angel González (Podólogo), Jesús Castelló (Entrenador nacional de atletismo), Francisco Giló (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 (Triatlon), 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. P.V.P.: 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](mailto:outside@corricolari.es).