

correr

ESTADO DE FORMA
La visión integral

SUPERAR LAS CUESTAS
Entrenamiento específico de montaña

OMEGA 3
Los beneficios en la alimentación

EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS
Fortalecer y ganar elasticidad

UÑAS NEGRAS
Causas y soluciones

TRIATLÓN
Viajar y entrenar

¿CUÁNTO DESCANSAR?
Tras las competiciones

Y ADEMÁS:

- 100 kilómetros en 24 horas, el reto de 2017 • ¿Entrenar según el pulso o el ritmo?
- Calidad frente a cantidad en la preparación • La dieta disociada • Los beneficios del masaje deportivo • Iniciar en las carreras de montaña • ¿Cuánto protege un vendaje funcional?





SKECHERS
PERFORMANCE



UN RELÁMPAGO. AHORA CON CORDONES.

La última revolución en running de Skechers Performance.™
Respuesta, soporte y rápidas como un relámpago. Nuestra GoRun más avanzada.

SKECHERS
GORUN
5

WWW.SKECHERS.ES



Pablo, poseedor del don de generar y contagiar la pasión por correr

Chocar las manos, compartiendo la emoción y generar sonrisas, todo ello en el escenario de las carreras. En un escenario para la concentración en la búsqueda de alcanzar los objetivos planificados. En un escenario en el que sus protagonistas se conceden poco margen para otra interacción que no sea la que los une: alcanzar la meta con su energía, concentrados para que las fuerzas les asistan. Y allí, en esa secuencia de zancadas, respiraciones, latidos y las palabras de ánimo de los espectadores irrumpe Pablo: la mayor y más contagiosa pasión por correr. La más profunda y sincera expresión de la felicidad de correr.

Muy bienvenido Pablo a las carreras, es un lujo que hayas irrumpido en ellas contagiando tanto. Un don del que muy pocos son poseedores y tú eres uno de ellos. Gracias por contagiar desde lo más profundo, con tu sonrisa que lleva a sonreír, con tus manos que llevan al energético encuentro de nuestras manos. Gracias por conseguir inundar de pasión allá donde corres. Nos gusta correr.



- **Visto en la Red:** Lo que gastan los corredores españoles en material / Correr y dolor lumbar / El 90% de los corredores tendrá una lesión / ¿Cuánto protege un vendaje funcional? / Correr y montar en bici los deportes más practicados por los españoles / Retrorunning, correr de espaldas / Un baño de agua caliente, tan efectivo como correr/ Correr alarga 7 años la vida / El padre español que corre con su hijo en silla de ruedas / **PAG. 4**
- **De todo un poco:** Cómo lavar su ropa técnica / Al entrenar, calidad frente a cantidad / Las ventajas de la manzana / Uñas negras: cómo prevenirlas y tratarlas / Bicicleta estática para correr / Beneficios del masaje deportivo / Cuánto descansar entre carreras / Dieta disociada / Evitar las irritaciones en la piel / ¿Cuánta contaminación respira? / 3 consejos para nadar en aguas abiertas / Entrenar ¿según el pulso o el ritmo? / **PAG. 16**
- **Psicología:** Confianza frente al fracaso / **PAG. 24**
- **Nutrición:** El omega 3 en la dieta del corredor / **PAG. 26**
- **Salud:** Performance deportiva / **PAG. 32**
- **Entrenamiento:** Ejercicios pliométricos / **PAG. 36**
- **Material:** Sckechers Go Run5 / **PAG. 340**
- **Escaparate:** Novedades en material y actualidad de las empresas / **PAG. 42**
- **Carreras de Montaña:** Vencer a las cuestas / **PAG. 48**
- **Triatlón:** Trucos para entrenar fuera de casa / **PAG. 54**
- **Rock 'n' Roll Maratón de Madrid** de oro / **PAG. 58**
- **100 kilómetros en 24 horas** el gran reto de 2017 / **PAG. 62**
- **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 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 (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.