

CORRER

2:00:25 en maratón,
así se gestó la hazaña

EL PESO IDEAL
Conozca el suyo

ENTRENAR CON CALOR
Los 10 consejos imprescindibles

NUTRICIÓN
La dieta paleo

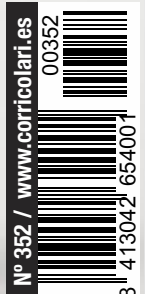
PROTEGERSE DEL SOL
Desde dentro: hidratación, alimentación

TRIATLÓN
El salto al Ironman

CARRERAS DE MONTAÑA
Convertirse en corredor de ultra

Y ADEMÁS:

- Encontrar su ritmo de carrera perfecto • ¿Qué es el crossfit y qué aporta al corredor? • Agujetas, verdades y mentiras • Correr con hernia discal • Siete innegociables después de entrenar • El calendario de carreras más completo



Eliud Kipchoge,
2:00:25 en maratón

XV CARRERA PARA LA LUCHA CONTRA EL VIH



INNOVANDO POR LA SALUD

INNOVANDO POR LA VIDA

11
JUNIO
-LAGO-
CASA DE CAMPO

INSCRIPCIONES
www.diariomedico.com
HASTA EL 7 DE JUNIO 15:00
COSTE 3€

PRIMEROS 1000 INSCRITOS ¡GRATIS!

INFORMACIÓN
info@lagap.com TEL: 902 103 869



200
AÑOS

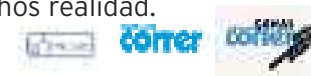


Cuando los límites son los sueños a las órdenes de los susurros del corazón

"Es imposible dijo el orgullo, es arriesgado dijo la experiencia, no tiene sentido dijo la razón, inténtalo susurró el corazón...".

Ascender dos veces corriendo la montaña más alta del mundo en una semana, bajar la marca mundial de maratón en más de 2 minutos, ganar un ultramaratón de montaña con faldas y sandalias de goma... Detrás de estos hitos solo hay personas, personas muy especiales que han sido dotados con el don de soñar y la capacidad de escuchar los susurros del corazón ante la aplastante lógica de la razón. Kilian Jornet, Eliud Kipchoge liderado por la empresa que lo creyó posible (Nike) y María Lorena Ramírez han sido los recientes protagonistas en los medios de los hitos respectivamente anteriormente descritos. A todos ellos enhorabuena y gracias por recordarnos que soñar como soñamos -con cada una de nuestras metas- es un lujo reservado para los elegidos. Gracias por formar parte de nuestro universo, el universo de los sueños hechos realidad.

Nos gusta correr.



- **Visto en la Red:** ¿Puedo seguir corriendo si tengo hernia discal? / 10 recomendaciones para correr con calor / Seis trucos para acelerar la pérdida de peso / Cómo afecta en la carrera tener los pies planos / Aquafitness, tonifica tu cuerpo de manera divertida/ Agujetas, verdades y mentiras / Lo que dice la ciencia si sales a correr escuchando música / El uso de asteroides para aumentar la masa muscular puede dañar el corazón y las arterias / Ganar un ultramaratón en sandalias, un mujer mexicana lo ha logrado / **PAG. 4**
- **De todo un poco:** Siete pasos que debería realizar después de entrenar / Tabla para conocer su peso ideal / Cómo encontrar su ritmo de carrera perfecto / Por qué correr acompañado / La importancia del calcio en deportistas/ Conozca el papel del glucógeno / Causas del dolor de rodilla / Riesgos y beneficios de correr en la playa / ¿Qué es el crossfit y qué aporta al corredor? / **PAG. 14**
- **Salud:** El sol, consejos y prevención: la insolación, la alimentación, la hidratación... / **PAG. 22**
- **Salud:** La pájara en el deporte, por qué se produce y cómo evitarla / **PAG. 28**
- **Nutrición:** La dieta paleo en atletas / **PAG. 32**
- **Escaparaté:** Equipación contra los accidentes del ciclismo / Transmitir la energía / Todo sobre el reto de bajar de dos horas en maratón / **PAG. 36**
- **Montaña:** Kilian Jornet, repite la cima del Everest / **PAG. 50**
- **Carreras de Montaña:** Preparar una ultra / **PAG. 52**
- **Triatlón:** El salto al Ironman es posible / **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 Amador, 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. 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.