

corricolari es

Nº 353 | JULIO/AGOSTO | 2017

¡30 años!

# CORRER

## TRIATLÓN

El día de la prueba que no se olvide nada

## CORRER CON LESIÓN

Cuándo y cómo

## NUTRICIÓN

Grasas buenas vs malas

## EJERCICIOS DE FUERZA

Los mejores para corredores

## CARRERAS DE MONTAÑA

Alimentación, todas las respuestas

## ESTADO FÍSICO

Pistas para mantenerlo en vacaciones

## Y ADEMÁS:

- Prevenir las ampollas en los pies • Consejos para correr por la playa
- La química de correr • Sacar tiempo para entrenar • Agua de coco contra las molestias musculares • Corredor a los 20, los 30, los 40... años
- El calendario de carreras más completo





## Poniendo palabras...

Traemos a nuestro editorial frases que transforman en palabras las múltiples sensaciones, experiencias, ideas... que generan la carrera a pie, dedicadas a aquellos que hacen girar la tierra bajo sus pies, a los que corren.

"Quien compite con los demás es ganador, pero quien compite consigo mismo es poderoso"

"Un maratón es como la vida, con altibajos, pero una vez que lo has terminado sientes que puedes hacer cualquier cosa" (Anónimo)

"Correr es una forma de decirle a mi cuerpo que le quiero" (Anónimo)

"Si entrenas duro, no sólo serás duro, serás duro de vencer" (Herschel Walker)

"Aquél que no es lo suficientemente valiente como para tomar riesgos no logrará nada en la vida" (Muhammad Ali)

"La independencia es la característica sobresaliente del corredor" (Noel Carroll)

"Sólo aquellos que se arriesgan a ir demasiado lejos pueden descubrir lo lejos que pueden llegar" (T.S. Eliot)

Nos gusta correr.



- **Visto en la Red:** Un estudio explica la súper resistencia de los sherpas / Consejos para volver a correr tras una lesión / La bicicleta del futuro / El flato, dolor en el costado al correr / Cómo puede prevenir las ampollas en los pies / El agua de coco puede ser la clave para evitar molestias musculares / Tras el running y el crossfit, llega la nueva moda para estar en forma, el ballet fit / Los antojos, escuche a su cuerpo y aprenda a decodificarlos / Qué hace difícil mantenerse en forma a los 20, los 30, los 40 / Por qué las zapatillas de running son diferentes para hombres y mujeres / Todo lo que hay que tener en cuenta para salir a correr por la playa / Tienes tiempo para entrenar si sabes disfrutar del tiempo / PAG. 4

- **De todo un poco:** Convertir el ejercicio en hábito / Correr en el bosque es más saludable / Prevenir el síndrome de la banda isquiotibial / ¿Qué es el espolón calcáneo? / Cómo no perder la forma en vacaciones / La química de correr / Yoga para corredores / Cómo afecta la altitud a la carrera / ¿Correr en la calle lesiona? / Los beneficios del tomate / PAG. 16

- **Salud:** Cuándo correr lesionados... / PAG. 24

- **El rincón del entrenador:** Ejercicios de fuerza / PAG. 30

- **Nutrición:** Las grasas buenas y malas / PAG. 36

- **Escaparate:** Últimas novedades en material deportivo / PAG. 42

- **Carreras:** 100 kilómetros en 24 horas / PAG. 50

- **Carreras de Montaña:** La alimentación adecuada / PAG. 54

- **Triatlón:** Todo preparado para el día de la prueba / 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](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), 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](mailto:outside@corricolari.es).



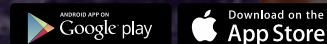
# 22 ABRIL 2018

MARATÓN | 1/2 MARATÓN | 10K

[edpRocknRollMadrid.com](http://edpRocknRollMadrid.com)

#EDPRNRMADRID

Descarga la APP Oficial



Comunidad de Madrid

NAME TITLE



PATROCINADORES PRINCIPALES



PATROCINADORES OFICIALES



ORGANIZA



MEDIA PARTNER OFICIALES

