

corricolari es

i30 años!

correr

MARATÓN

Guía para correr más de uno al año

ENTRENAR LA MENTE

Pautas para lograr sus metas

NUTRICIÓN

Para pruebas de resistencia

FUERZA O CARDIO

¿Qué es mejor?

CARRERAS DE MONTAÑA

Los consejos para iniciar la temporada

TRIATLÓN

Todo sobre el traje de neopreno

Y ADEMÁS:

• ¿Cuánto se tarda en perder el estado de forma? • Cómo evitar la aparición de agujetas • Prevenir la lesión del psoas • Calcule su marca en un Ironman • ¿Por qué el GPS no marca la distancia exacta de nuestra prueba? • El calendario de carreras más completo

Nuria Picas,
ganadora del Ultra
Trail del Mont Blanc.



LAS MEJORES
MARCAS
DE RUNNING
AHORA CON UN

20%

DE REGALO*

SE CORRE
COMO SE
ENTRENA

TUS COMPRAS EN
tienda | web | móvil

El Corte Inglés

EL CORTE INGLÉS, S.A. C/ Hermosilla 112, 28009 Madrid



Retos y sueños que se incian... retos y sueños conseguidos

Nuestra enhorabuena a Nuria Picas, por haber alcanzado uno de sus sueños: ganar el Ultra Trail del Mont Blanc, para muchos la meca de las carreras de montaña. Pero ante todo enhorabuena por la capacidad que la ha llevado hasta lograr ese hito. Sus piernas han recorrido muchos espacios en los que ha sido obsequiada con los más bellos rincones de la naturaleza, eso es quizás lo que la hace más grande.

Nuestra enhorabuena también a Kilian Jornet, y a Usain Bot, y a Ruth Beitia, y a todos aquellos atletas que desde la élite son la inspiración de los sueños de otros muchos, millones de personas en todo el mundo que se marcan sus propios retos y objetivos.

Nuestra enhorabuena a cada sueño conseguido, nuestra enhorabuena a aquellos que son capaces de soñar y tratan de igual forma al triunfo que al fracaso, a aquellos que reconocen al triunfo en la capacidad de soñar y perseguir los sueños.

Nos gusta correr.



- **Visto en la Red:** Así es la Skyrace, la prueba de carretera que atraviesa la carretera de la muerte de Bolivia / Correr un minuto al día mejora la calidad de los huesos / Entrenar tanto la mente como el cuerpo / ¿Qué entrenamiento va contigo? / ¿Es el azúcar de las frutas igual de dañino que el de los caramelos? / El método infalible para correr maratones / Mundial de atletismo Londres 2017 / ¿No limits? Eso son pamplinas, todos tenemos límites / La rbdomiólisis, cuando el ejercicios es demasiado intenso / **PAG. 4**
- **De todo un poco:** ¿Por qué el GPS marca más distancia? / Correr a la hora del almuerzo / ¿Cuánto tardamos en perder el estado físico? / Referencias para predecir la marca en un Ironman / ¿De qué forma podemos evitar la aparición excesiva del ácido láctico? / El café, un pequeño aliado / Acortamiento del psoas, problema para los corredores / 8 Beneficios del ciclismo de montaña / Volver a entrenar después de un parón / **PAG. 16**
- **El rincón del entrenador:** Guía para correr más de un maratón al año / **PAG. 24**
- **El rincón del entrenador:** HISS versus LISS, ¿mejor cardio o fuerza / **PAG. 28**
- **El rincón del entrenador:** Cómo conseguir las metas / **PAG. 32**
- **Salud:** Los tatuajes generan algunos peligros en los corredores / **PAG. 36**
- **Nutrición:** Alimentarse para pruebas de resistencia / **PAG. 40**
- **Escaparate:** Novedades en material deportivo / **PAG. 44**
- **Carreras de Montaña:** Tiempo de sumar kilómetros / **PAG. 52**
- **Triatlón:** Todo sobre trajes de neopreno / **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.

*20% de bonificación de importe de las compras realizadas en todos los artículos de la categoría de running: textil, calzado, entre el 1 de septiembre y 1 de octubre de 2017. Estas bonificaciones las podrás utilizar en compras a partir de 50€, hasta el 8 de octubre de 2017, en esos mismos departamentos. Consulta las condiciones de la promoción en tienda.