

correr

ESPECIAL MARATÓN

TODAS LAS PREGUNTAS
Y SUS RESPUESTAS

PREPARAR LOS 5 KM
Haciendo otros deportes

CITAS CON LOS 42 KM
Todas las pruebas de
asfalto y montaña

ENTRENAR MÁS RÁPIDO
No tiene ventajas

REGULAR EL APETITO
Existe una hormona responsable

TRIATLÓN
Mentalmente preparados

Y ADEMÁS:

• Síntomas de padecer rodilla del corredor • Protegernos del sol todo el año • Hemoglobina, oxígeno y hierro para rendir al máximo • Cómo calcular sus ritmos de carrera • La dieta antiinflamatoria • El calendario de carreras más completo

Alessandra Aguilar,
maratoniana mejor
clasificada en un mundial.

SKECHERS PERFORMANCE

MARTÍN FAST

Ligereza y reactividad con nuestra amortiguación SGEN[®], las nuevas GORUN 5 que harán volar a Martín Fiz.

SKECHERS GORUN 5

GEN CUSHIONING

SKECHERS ES



EL HONOR DE LA FIESTA
60
 PAG.

El maratón tiene el honor de ser mucho más que deporte... es hoy punto de encuentro de la humanidad

Como cada octubre acudimos a nuestra cita con el especial maratón. Un número en el que dedicamos más espacio a la más emblemática de las distancias de las carreras. Relacionamos todas las carreras que se dan cita en nuestra geografía de asfalto y montaña. Citas en las que compartir la pasión por la distancia. El maratón va más allá de las fronteras del deporte, aún no solo los valores inherentes al deporte, la superación y el esfuerzo, es además el espacio en el que principiantes y profesionales comparten su entusiasmo. Se ha convertido en la prueba popular de referencia y en uno de los acontecimientos deportivos más importantes del mundo, cada ciudad quiere tener su maratón ya que es la máxima expresión de deporte, colaboración ciudadana y espíritu solidario. Toda la ciudad se contagia del entusiasmo colectivo y se engalona para recibir a miles de corredores que acudirán de todos los rincones del mundo. ¡Larga vida al maratón!! Nos gusta correr.



ROMPER BARRERAS
44
 PAG.

- **Visto en la Red:** ¿Por qué corren los tarahumaras? / ¿Quieres estar fit? Estos son los errores que estás cometiendo / Dos claves para alcanzar los objetivos deportivos / ¿Eres lo que sudas? / No hay mejor forma de trotar que la propia / Cómo calcular nuestros tiempos y ritmos de carrera / Entrenar durante el embarazo, un deporte que sí vale por dos / La utilidad del análisis de sangre en deportistas / La dieta antiinflamatoria, ¿qué alimentos comer y cuáles evitar? / PAG. 4
- **De todo un poco:** Pautas para saber si sufre de "rodilla del corredor" / ¿Cómo debe entrenar tras un maratón? / Cualidades de un corredor, ¿se identifica con ellas? / Power walking, otra forma de correr / ¿La hidratación, ¿debe ser diferente en el invierno? / Consejos para elegir el compañero de entrenamiento / Protegernos del sol todo el año / Correr para escapar del Alzheimer / Oxígeno, hemoglobina y hierro para rendir al máximo / PAG. 16
- **El rincón del entrenador:** Especial maratón: preguntas y respuestas / PAG. 24
- **El rincón del entrenador:** ¿Qué pasa si entrena más rápido? / PAG. 32
- **El rincón del entrenador:** Preparar los 5 km sin correr / PAG. 34
- **Salud:** Relación entre la leptina y el control de peso / PAG. 38
- **Escapate:** Novedades en material deportivo y la marca en maratón / PAG. 44
- **Edp Bilbao Night Marathon:** Único en Europa / PAG. 48
- **Guía de maratones:** De asfalto y montaña / PAG. 50
- **Triatlón:** Actitud frente a adversidad / PAG. 62
- **El calendario de pruebas más completo** / PAG. 66