

**corricolari es**

# CORRER



## VIAJAR Y CORRER

Maratones por el mundo

## EL MEJOR MOMENTO

Para reponer los nutrientes

## EL EJERCICIO MÁS COMPLETO

Planchas que fortalecen todo el cuerpo

## EFFECTO REBOTE

De las lesiones del fondista

## TRAIL MONTAÑA

Cómo utilizar los bastones

## PLANIFICACIÓN TRIATLÓN

Consejos para la temporada

## ISLAS BALEARES

Destino de corredores

## Y ADEMÁS:

- Las 5 señales que indican que debe comer más proteína
- Adiós a la osteoporosis corriendo un minuto al día
- 8 cosas que debe saber antes de hacer un triatlón
- El calendario de carreras más completo

François D'Haene,  
ganador UTMB 2017



# LA CARRERA PARA TODOS

11 de MARZO de 2018 a las 09:30 h

Salida: Glorieta Cardenal Cisneros Univ. Complutense de Madrid



XXXVIII Media Maratón  
Universitaria  
21 KM

## Tú decides la distancia

### Entra a meta cuando quieras

Información e inscripciones en [www.corricolari.es](http://www.corricolari.es)



## Feliz salida de año... corriendo

Una vez más los corredores somos unos privilegiados. Somos los únicos que poseemos nuestra propia fiesta para despedir al año: la San Silvestre.

Un punto de encuentro, en el que festejar, como no podía ser de otra manera, corriendo que el año ha llegado a su fin.

La más festiva y universal de las carreras que se celebra en toda la tierra es la fiesta de los corredores y de todos aquellos que se suman a compartirla.

En España además tenemos el honor de poseer el título de la más numerosa. Y es que somos unos disfrutones y nuestras zancadas en esta ocasión son para expresar desde la celebración nuestra energía, esta vez sin el reto de conseguir una marca, por puro placer recorreremos las calles iluminadas y frías vestidas de Navidad.

Las San Silvestres han pasado a formar parte de la tradición del fin de año junto con los turroneos, los brindis, las uvas... que reúnen familias, amigos... y nosotros los corredores somos los protagonistas de tan magna manifestación. Muy feliz salida de año.

Nos gusta correr.



**Visto en la Red:** El sorprendente superhumano capaz de correr 50 Ironmans en 50 días / Las 5 señales que indican que debe comer más proteína / Los 5 mejores ejercicios según la Universidad de Harvard / Adiós a la osteoporosis corriendo un minuto al día / Beneficios del ciclismo a los 30 años / Los 3 sencillos ejercicios con los que Stranger Things ha pasado de fondón a cachas / ¿Cómo afecta la pubalgia al corredor? / Incidencia de una caries en el rendimiento / 8 cosas que debe saber antes de hacer un triatlón / **PAG. 4**

**De todo un poco:** El ejercicio físico en ayunas no ayuda a adelgazar / Diferencias entre velocistas y fondistas / Pensar en positivo es el 50% del resultado / ¿Por qué sentimos olor a amoníaco tras el ejercicio? / Por qué hidratarse en los días fríos / ¿Qué es el cross training? / Correr por las razones equivocadas / ¿Qué relación hay entre deporte y alcohol / Abdominales en la oficina / **PAG. 16**

**Nacidos para correr:** Viajar por el mundo a través de los maratones / **PAG. 26**

**Destino correr:** Islas Baleares, la cita con el deporte todo el año / **PAG. 32**

**El rincón del entrenador:** La fuerza de voluntad a examen / **PAG. 34**

**Nutrición:** La ventana metabólica, el mejor momento para reponer los nutrientes y reparar los músculos / **PAG. 36**

**Salud:** Los beneficios de la sauna para aumentar el rendimiento / **PAG. 38**

**En forma:** Planchas para fortalecer todo el cuerpo / **PAG. 42**

**Salud:** Efecto rebote en las lesiones de los fondistas / **PAG. 46**

**Escaparate:** La actualidad de las empresas / **PAG. 50**

**Montaña:** Cómo utilizar los bastones / **PAG. 56**

**Triatlón:** Consejos para planificar una buena temporada de triatlón / **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, Sara Herrero. **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).