

corricolari es

CORRER



GUÍA NUTRICIÓN

Cómo alimentarse en cada momento

CIERRA LA BOCA

Respirar adecuadamente

GLÚTEOS MÁS POTENTES

Ejercicios específicos para fortalecerlos

EL DESCANSO

También se entrena

ENTRENAR LA MONTAÑA

Sin ir a la montaña

TRIATLÓN

Equiparnos en invierno para la bici

ANEMIA DEL CORREDOR

Lo que nos dice la ferritina

Y ADEMÁS:

• Su hoja de ruta para sus retos de este nuevo año • Preparar un triatlón con tan solo 16 horas de entrenamiento a la semana • Proteger la piel • Consejos para mantener el plan de preparación en vacaciones • El calendario de carreras más completo



LA CARRERA PARA TODOS

11 de MARZO de 2018 a las 09:30 h

Salida: Glorieta Cardenal Cisneros Univ. Complutense de Madrid



Tú decides la distancia

Entra a meta cuando quieras

Información e inscripciones en www.corricolari.es



El ser humano se alimenta de sueños y el sueño se nutre de fuerza.

Ir tras la consecución de una meta, sueño o deseo es parte de la naturaleza humana. Nos motiva, nos da esperanza, nos llena de alegría y nos empuja a ir siempre hacia adelante. Solo la potencia que le damos a nuestros sueños permitirá que se produzca su consecución.

La naturaleza del sueño es el fluir, el disfrute, la motivación, la alegría.

Ir tras un sueño es caminarlo y disfrutar de su paisaje, Sorprenderme y dejarme sorprender. Empaparme de todo lo que me lleva hacia él, respirando el momento presente y disponiendo mi conciencia a la totalidad del ahora.

Solo en la plena conciencia de este instante mis sentidos se despliegan plenamente a la contemplación de todo lo que me rodea para poder tomar lo que decido por propia voluntad. Sin miedos ni condicionantes. Solo observando con plena conciencia lo que me rodea para inclinarme naturalmente a lo que mejor me hace sentir y disfrutar de la verdadera libertad de elegir con la certeza del corazón, nos mantiene en el disfrute del ahora y nos enseña el secreto de soñar despiertos. El corredor se alimenta de sueños y el sueño se nutre de fuerza. Nos gusta correr.



- **Visto en la Red:** ¿Y si todos los records deportivos son fraude? / Las 5 señales que indican que debe comer más proteína / Confirmado, la lluvia no empeora el dolor en las articulaciones o en la espalda / Los diez antibióticos naturales más poderosos conocidos por la humanidad / ¿Sabías que tu piel también sufre cuando corres? Descubre cómo evitarlo / Beneficios de la manzana, la fruta por excelencia de la salud / Así es el nuevo runnig Show de Raúl Gómez / La contaminación anula los beneficios pulmonares de correr al aire libre / Esta es la mano catastrófica de Bruno Hortelano / Los frenos de disco en triatlón estarán permitidos / **PAG. 4**
- **De todo un poco:** ¿Pilates para corredores? Sí / Hoja de ruta para una exitosa temporada / Receta: Caldo depurativo para los excesos navideños / Cómo digerir mejor un gel / ¿hasta dónde puede llegar con 16 horas de entrenamiento semanales? / ¿Qué es más exigente el maratón o el triatlón? / Consejos para mantener su entrenamiento mientras está de vacaciones / **PAG. 16**
- **El rincón del entrenador:** El descanso también se entrena / **PAG. 22**
- **En forma:** Ejercicios para fortalecer los glúteos / **PAG. 28**
- **Salud:** Respirar, con la boca cerrada / **PAG. 32**
- **Salud:** La ferritina, el hierro a examen / **PAG. 40**
- **Nutrición:** La Guía de la alimentación del deportista: alimentos, fases, cocinarlos... / **PAG. 44**
- **Escaparate:** La actualidad de las empresas / **PAG. 54**
- **Montaña:** Entrenar en la ciudad / **PAG. 56**
- **Triatlón:** La equipación del ciclista para este invierno / **PAG. 62**
- **Media Maratón Universitaria:** La carrera más versátil: 7, 14 o 21 km, cada uno elige en carrera / **PAG. 66**
- **El calendario de pruebas más completo** / **PAG. 68**



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 GP. 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.