

corricolari es

# CORRIER



**CUÁNTOS  
KILÓMETROS**

Para entrenar el maratón

**¿CORRER RESFRIADO?**  
Superarlo con ejercicio

**CREAR HÁBITOS**  
Para ahorrar energía

**EL CORAZÓN DEL CORREDOR**  
Controlar la hipertensión

**CARRERAS DE MONTAÑA**  
Hágase un experto

**NATACIÓN EN TRIATLÓN**  
Todo lo que hay que saber

**Y ADEMÁS:**

• Sonreír al correr mejora los resultados • Qué comer antes de una carrera para rendir más • Swinrun, correr y nadar con lo puesto • Cómo atarse las zapatillas para evitar lesiones • Evitar daños musculares en montaña • El calendario de carreras más completo



# LA CARRERA PARA TODOS

18 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](http://www.corricolari.es)



### Más fuerte que el inexorable paso del tiempo

“Haz que en vez de lástima, te tengan respeto. Cuando no puedas correr trota, cuando no puedas trotar camina, cuando no puedas caminar usa el bastón pero nunca te detengas”. La autora de esta frase es la Madre Teresa de Calcuta. Los corredores están hechos de una pasta especial cuyo esencia recoge perfectamente la frase anterior. Son respetados por aquellos espectadores que ven cómo son capaces de alcanzar sus metas. Cuando cruzar la meta se hace arrastras porque las fuerzas están mermadas pero el espíritu sigue vivo, el respeto inunda todo lo que hay alrededor y la fuerza se transmite para alcanzar el objetivo. Nunca se detuvieron. Nos gusta correr.



- **Visto en la Red:** Este es el robot humanoide más avanzado: hace ejercicio y suda / Sonreír durante una carrera mejora el rendimiento de los atletas / ¡Un atleta chino quiere correr del Polo Sur al Polo Norte en 300 días! / Ocho tendencias saludables para el 2018 / Tendón de Aquiles, la lesión silenciosa que puedes evitar / ¿Qué debo comer antes de una carrera para rendir lo máximo posible? / Swimrun / Running y menopausia. Todo son ventajas / Preservar la integridad muscular, la clave para no sufrir daños en las carreras de alta montaña / El “boom” de las bicicletas eléctricas / Cómo atarse las zapatillas y evitar lesiones / De la cadena perpetua al Ironman de Hawaii / Senadores del PP canario reclaman que el 'trail running' sea olímpico / **PAG. 4**
- **De todo un poco:** Vida sana contra el cáncer / Los masajes, innegociables para el corredor de montaña / ¿Bebida isotónica, hipotónica o hipertónica? / Acabe con los calambres / ¡Incorpore la papaya a su vida! / ¿Por qué es importante para un corredor entrenar el tren superior? / Corra sea como sea / Los alimentos prohibidos antes de correr / Riesgo de otitis, prevención / Consejos para mimar a sus zapatillas / **PAG. 16**
- **El rincón del entrenador:** ¿Cuánta preparación hay que hacer para un maratón? / **PAG. 26**
- **En forma:** Hábitos que ahorran energía / **PAG. 30**
- **Salud:** Curar el resfriado corriendo / **PAG. 32**
- **Salud:** El corazón y la tensión arterial / **PAG. 36**
- **Escaparate:** La actualidad de las empresas / **PAG. 40**
- **Montaña:** Hágase un experto en carreras / **PAG. 46**
- **Triatlón:** Todo lo que hay que saber en natación / **PAG. 52**
- **Media Maratón Universitaria:** La carrera más versátil: 7, 14 o 21 km, cada uno elige en carrera / **PAG. 58**
- **Rock & Roll Maratón de Madrid:** La cita más esperada de la ciudad / **PAG. 60**
- **El calendario de pruebas más completo** / **PAG. 62**



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).