

corricolari es

CORRER

LA GUÍA PARA CORRER

El mediomaratón

QUÉ COMER

Antes, durante y después

LO BUENO DE LAS LESIONES

Cómo mejorar sin dar zancadas

PLAN ENTRENAMIENTO DUATLÓN

Prepararlo en 8 semanas

CARRERAS DE MONTAÑA

El impacto en el organismo

LA DIATERMINA EN EL CORREDOR

La técnica para recuperarse

Y ADEMÁS:

- Bien hidratado, ¿cómo lograrlo?
- Dieta coherente, la importancia de las emociones para el peso
- 11 maneras de ser el rey de las transiciones en el triatlón
- La muerte del corredor es evitable
- Las indiscretas aplicaciones para corredores
- El calendario de carreras más completo



Nº 360 / www.corricolari.es

FAST. LIGHT.



SKECHERS
GORUN
6

Más ligeras. Para ir aún más rápido.



EXPLOSIÓN DE ENERGÍA

26
PAG.

Si sales a correr ya ganas. Bienvenidos a correr

Llega la primavera, seguramente la estación del año en la que más personas se animan a correr. Todo invita: la temperatura, la transformación diaria del paisaje, la luz... todo nos lleva a disfrutar aún más si cabe de nuestras zancadas, de nuestros latidos del corazón... en definitiva de nosotros mismos. Al encontrarnos en un entorno más amable que otras épocas del año, la ausencia de calor o frío y la mayor cantidad de horas diurnas, nos permite sentir más nuestras sensaciones como corredores. Es la época en la que más personas corren, los expertos y los que se inician. Hay tantas motivaciones como corredores, todos ganan. A todos muy bienvenidos a correr. Nos gusta correr.



DUEÑOS DE LA TIERRA

46

PAG.

- **Visto en la Red:** El atleta que se inspiró en Forrest Gump y solo corre para ayudar al necesitado / La muerte del corredor es evitable / Cómo interactúa el alcohol con el ibuprofeno / Las indiscretas aplicaciones para corredores / ¿Qué debo comer antes de una carrera para rendir lo máximo posible? / Entrenar a bajas temperaturas acelera la quema de calorías y grasas acumuladas / Barefoot, pros y contras de correr descalzo / ¿Tiene menos pulsaciones en reposo un atleta, un corredor de ultrafondo o un velocista? / Los atletas de media maratón corren similar aunque tengan distinto nivel / 11 maneras de ser el rey de la transición / Arthur, el perro callejero que se unió a un equipo de aventuras y fue adoptado / **PAG. 4**
- **De todo un poco:** Dieta Coherente: la importancia de controlar las emociones para perder peso / Dolor de dientes o muelas al correr / Cómo mantener unos glúteos fuertes / Comer huevo, una apuesta segura para cualquier corredor / Ocho ejercicios clave que mejoran la circulación sanguínea / Drafting: conozca la técnica de "correr chupando" para gastar menos energía e ir más rápido / Bien hidratados: ¿cómo lograrlo? / **PAG. 16**
- **El rincón del entrenador:** Medio maratón, la guía para correr como un veterano / **PAG. 26**
- **En forma:** El lado positivo de las lesiones / **PAG. 30**
- **Nutrición:** Que y cómo comer antes, durante y después del entrenamiento o competición / **PAG. 32**
- **Salud:** La diatermia en el corredor / **PAG. 36**
- **Escaparate:** La actualidad de las empresas / **PAG. 40**
- **Montaña:** El impacto de una carrera de trail / **PAG. 46**
- **Triatlón:** Plan de entrenamiento de duatlón / **PAG. 52**
- **Media Maratón Universitaria:** La carrera más versátil: 7, 14 o 21 km, cada uno elige en carrera. Y además el congreso del corredor / **PAG. 58**
- **Medio Maratón de Madrid:** Renovación e innovación / **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. 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, 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.