

corricolari es

# correr

## LOS 50 CONSEJOS

Para ser atleta

### LA PATATA

La gran aliada del corredor

**¿CUÁNTA ENERGÍA GASTA?**  
Cómo calcular su tasa metabólica

### ARQUEE EL ABDOMEN

Para un buen core

### CARRERAS DE MONTAÑA

La técnica de carrera

### LA EPIGENÉTICA EN EL CORREDOR

Sus fibras musculares a examen

### Y ADEMÁS:

• Triatlón, sumarse al pelotón • Hacer del pulsómetro su mejor aliado • 10 consejos para correr con alergia • Las cinco cosas que te pide el maratón • Los calambres: causas, prevención y tratamiento • La rodillas y la carrera • El calendario de carreras más completo



# LA CARRERA DE LA FAMILIA



## Domingo 6 de Mayo de 2018

### 4.5 KILÓMETROS

PARA HACER A PIE O ANDANDO

LAGO DE LA CASA DE CAMPO, MADRID



Organiza

**correr** AireLibre



Colabora



Más información en [www.corricolari.es](http://www.corricolari.es)

Tfno. 915 26 80 80

Inscripciones: 8 € adultos; 5 € menores de 14 años y llévate tu camiseta de regalo.



## La carrera más bonita del mundo. Nos gusta correr

El universo de las carreras nos ofrece multitud de alternativas en todo nuestro planeta. Un amplio abanico donde elegir y en el que se dan cita multitud de opciones: asfalto, tierra, barro... más o menos llanas e incluso con desnivel favorable; en parajes de ensueño donde solo nos acompaña la magna naturaleza o rodeados del clamor de los espectadores entre los que a buen seguro están nuestros seres queridos y la emoción nos invade ante el esperado y fugaz encuentro.

De todas ellas ¿cuál es la más bonita? La más bonita es aquella en la que cada uno nos hayamos sentido más grandes, más fuertes, más plenos de espíritu aunque las fuerzas nos hayan abandonado. La carrera más bonita es un espacio reservado a esas sensaciones intrínsecas experimentadas por cada corredor.

Nos gusta correr.



- **Visto en la Red:** ¿Es malo para las rodillas salir a correr todos los días? / Cómo convertir el pulsómetro en tu aliado para mejorar el entrenamiento / Empresas suecas despiden a los empleados que no se ejerciten / El yoga como complemento al triatlón / 10 consejos para correr con alergia / Monjes budistas cambian sus túnicas por zapatillas de correr / 'Plogging': recoja basura cuando salga a correr / Entrena con música para correr más kilómetros: recomendado por la ciencia / Bajar de peso: Esto es lo que debes correr para adelgazar / La cronología del corredor / ¿Es la natación el ejercicio más completo? / Las cinco cosas que te pide la maratón (para luego devolvértelas en forma de medalla) / ¿Es siempre beneficioso correr para el corazón? / **PAG. 4**
- **De todo un poco:** Los alimentos que producen mayor saciedad y el control del peso / Entrenamiento en cinta de correr que le hará más rápido / No existe el calzado perfecto para correr, pero sí el que se adapta a usted / Periodoncia deportiva. Efectos potenciales / Cómo descubrir su mejor distancia / Calambre muscular: causas, prevención y tratamiento / 10 cosas que no sabía del sobreentrenamiento / ¿Cómo influyen nuestros pensamientos en el rendimiento? / **PAG. 16**
- **El rincón del entrenador:** 50 consejos para ser atleta / **PAG. 24**
- **En forma:** MET, la unidad de medida del índice Metabólico / **PAG. 26**
- **En forma:** Arquee el estómago para tener un buen core / **PAG. 30**
- **Nutrición:** La patata, aliada del corredor en la dieta / **PAG. 34**
- **Salud:** La epigenética en el deporte / **PAG. 38**
- **Escaparate:** La actualidad de las empresas / **PAG. 44**
- **Montaña:** Técnica de carrera en función del terreno / **PAG. 50**
- **Triatlón:** 10 consejos profesionales para ir en pelotón / **PAG. 56**
- **Media Maratón Universitaria:** La carrera más versátil: 7, 14 o 21 km, cada uno elige en carrera. / **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 Amador, 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).