

**corricolari es**

# CORRER

## LAS 15 MENTIRAS

del corredor

## PLAN DE NUTRICIÓN

La alimentación asociada

## ¿UN MARATÓN SIN ENTRENAR?

Cuándo es posible

## 100 KILÓMETROS EN 24 HORAS

El gran reto de 2018

## CARRERAS DE MONTAÑA

La técnica de la hidratación

## TRIATLÓN

Ajustarse la bicicleta a la competición

## Y ADEMÁS:

• Las mejores superficies para evitar lesiones • La artritis de rodilla • Histamina y estamina en el deporte • La exposición solar del corredor, conocerla para protegerse • Trucos para recuperarse tras una actividad dura • ¿Correr o andar? • El calendario de carreras más completo



Nº 362 / www.corricolari.es

00362

8 413042 65400 1

# XVI CARRERA PARA LA LUCHA CONTRA EL VIH

Innovando por la Salud, Innovando por la Vida



R 200  
AÑOS

**10**  
JUNIO  
-LAGO-  
CASA DE CAMPO

INSCRIPCIONES  
[www.diariomedico.com](http://www.diariomedico.com)  
HASTA EL 7 DE JUNIO 15:00  
COSTE 3€

PRIMERAS 1000 INSCRIPCIONES ¡GRATIS!

INFORMACIÓN  
[carreraVIH@diariomedico.com](mailto:carreraVIH@diariomedico.com)



## Correr nos hace libres y amplía nuestros límites

Correr es como una meditación, sobre todo cuando se está corriendo fuerte, por dentro puedes sentir paz y tranquilidad. Estás en soledad, acompañado sólo por tus pensamientos, respirando aire fresco. Al correr se es libre, no hay de lo que preocuparse, simplemente concentrarse en cada paso y en cada respiración. El mundo parece más silencioso y cuando el sol sale o se pone, es como si el universo entero estuviera sonriéndote.

Hay algo liberador en salir por la puerta y simplemente correr el tiempo que se desee. Es algo simple, pacificador y liberador.

Correr nos brinda la oportunidad de descubrir y explorar nuestros límites físicos y psicológicos. Correr nos hace conectarnos con el entorno y sentir emociones que nos llevan a disfrutar de cada paso del camino.

Nos gusta correr.



- **Visto en la Red:** Correr o andar, ¿qué es mejor? / Correr de madrugada por los inclinados túneles del metro de Bilbao / Las mejores superficies para correr y evitar lesiones / Cómo prevenir la artrosis en articulaciones de carga en corredores / La corredora que alcanza 1.600 kilómetros gracias a no saber dónde está / Trucos para recuperarse después de una dura carrera: correr requiere preparación / PAG. 4
- **De todo un poco:** Saltar a la cuerda: excelente ejercicio aeróbico / La artritis en las rodillas ha incrementado y no es por correr / Acrilamida: 10 consejos para reducir su ingesta / Exposición solar del corredor, conocerlo para protegerse / PAG. 16
- **El rincón del entrenador:** 15 Mentiras del mundo de los corredores / PAG. 22
- **El rincón del entrenador:** ¿Se puede correr un maratón sin entrenar? / PAG. 26
- **Nutrición:** Planes de nutrición en función del entrenamiento / PAG. 30
- **Salud:** Histamina y estamina en el deporte / PAG. 34
- **Escaparate:** La actualidad de las empresas / PAG. 38
- **Montaña:** Técnica para mantenerse hidratado en una prueba de trail running / PAG. 46
- **Triatlón:** Guía práctica de geometría ciclista / PAG. 50
- **Movistar Medio Maratón de Madrid:** La carrera más conectada de la historia / PAG. 56
- **EDP Rock 'n' Roll Madrid Maratón & 1/2:** 41ª edición con la mujer como protagonista / PAG. 58
- **100 kilómetros en 24 horas:** El gran reto de 2018 / 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).

