

corricolari es

CORRER



EJERCICIOS PARA NO LESIONARSE

5 ALIMENTOS
Para mejorar su carrera

CÓMO ATARSE LAS ZAPATILLAS
Según su pie y su pisada

PEREGRINOS PARA LA HISTORIA
100 Kilómetros | Año Jubilar Teresiano

EVITAR LOS 7 ERRORES
En carreras de montaña

TRIATLÓN
Pedalear en casa: rodillos

Y ADEMÁS:

• Los músculos aductores y abductores • Volver a entrenar después de las vacaciones • ¿Es fiable el índice de Masa Corporal? • Las carreras más extremas del mundo • El peligro de la fibrosis miocárdica • ¿Tiene fascitis plantar? • El calendario de carreras más completo

Marlo Mola





expotural

FERIA DE LA NATURALEZA, EL CLIMA Y EL TURISMO SOSTENIBLE

1-4
NOVIEMBRE
2018
Feria de Madrid

ORGANIZA



Promueve:



www.expotural.ifema.es

IFEMA - Feria de Madrid
902 22 15 15
expotural@ifema.es

correr número 365 / Septiembre 2018 / www.corricolari.es

CONTENIDOS



Es tiempo de soñar, es tiempo de volver, es tiempo de empezar...

Desde salir a correr cada día con el propósito de cuidarnos o con el propósito de finalizar una exigente prueba es el amplio abanico que se nos abre a los corredores y sobre los que definimos nuestros sueños, nuestras metas para esta temporada que comienza.

La disciplina y la perseverancia son muy importantes. Sin embargo, solo alcanzan para cumplir con el deber. Es cierto que ese deber a veces se realiza de forma óptima, pero es la motivación la que aporta el toque mágico a todo.

Es ese "extra", ese "plus", que no solo sirve para cumplir con los propósitos, sino para conquistar los sueños.

Tan alto como alcance, puede llegar a crecer. Tanto como busque puede llegar a encontrar. Tan lejos como mire, puede llegar a ver. Y tan grande como sueño, puede llegar a ser.

Nos gusta correr.



- **Visto en la Red:** La San Carlos advierte que las lesiones del corredor se pueden prevenir con el estudio de la técnica de carrera / El peligro de hacer deporte por lo que ves en Instagram / ¿Cuánto pagarías por correr más rápido? / ¿Es fiable el dato del IMC? / Las 5 carreras más extremas del mundo / La extraña enfermedad de los triatletas: el peligro de la fibrosis miocárdica / Cómo puedo recuperar mi abdomen después del embarazo / **PAG. 4**
- **De todo un poco:** ¿Cómo influye el correr en el fútbol? / Tengo sobrepeso y quiero empezar a correr, ¿cómo lo hago? / Beneficios de la natación / Crossfit: tips para cuidar tus manos durante el entrenamiento / Encuentra tiempo para entrenar con estos 5 trucos para organizarte / El peligro de hidratarse con zumos envasados / 5 alimentos saludables que puedes picar entre comidas / Yoga: preguntas típicas antes de empezar a practicarlo / Zapatillas: técnicas para atarse los cordones y evitar rozaduras / Volver a entrenar después de las vacaciones / Cómo prevenir las irritaciones en la piel / Los intolerantes a la lactosa no deben renunciar a los beneficios de los lácteos / **PAG. 16**
- **Destino de corredores:** Tenerife / **PAG. 26**
- **Peregrinos para la historia:** 100 km | Año Jubilar Teresiano, la gran gesta de 2018 / **PAG. 28**
- **El rincón del entrenador:** Ejercicios para evitar lesiones / **PAG. 30**
- **Nutrición:** Alimentos para mejorar la carrera / **PAG. 36**
- **Salud:** Aductores y abductores / **PAG. 38**
- **Escaparate:** La actualidad de las empresas / **PAG. 46**
- **Montaña:** Los 7 errores más comunes / **PAG. 52**
- **Triatlón:** Ciclismo en casa, los mejores rodillos del mercado / **PAG. 58**
- **El calendario de pruebas más completo** / **PAG. 64**



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. P.V.P.: 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.