

corricolari es

correr

ESPECIAL MARATÓN:

- **2:01:39** nuevo récord
- **LOS 42 CONSEJOS**
- **GUÍA: Todas las convocatorias de asfalto y montaña**
- **HIDRATACIÓN: Cómo hacerlo correctamente**

MEJORA EL RENDIMIENTO
Cada músculo en forma

REPÚBLICA CHECA
El destino para corredores

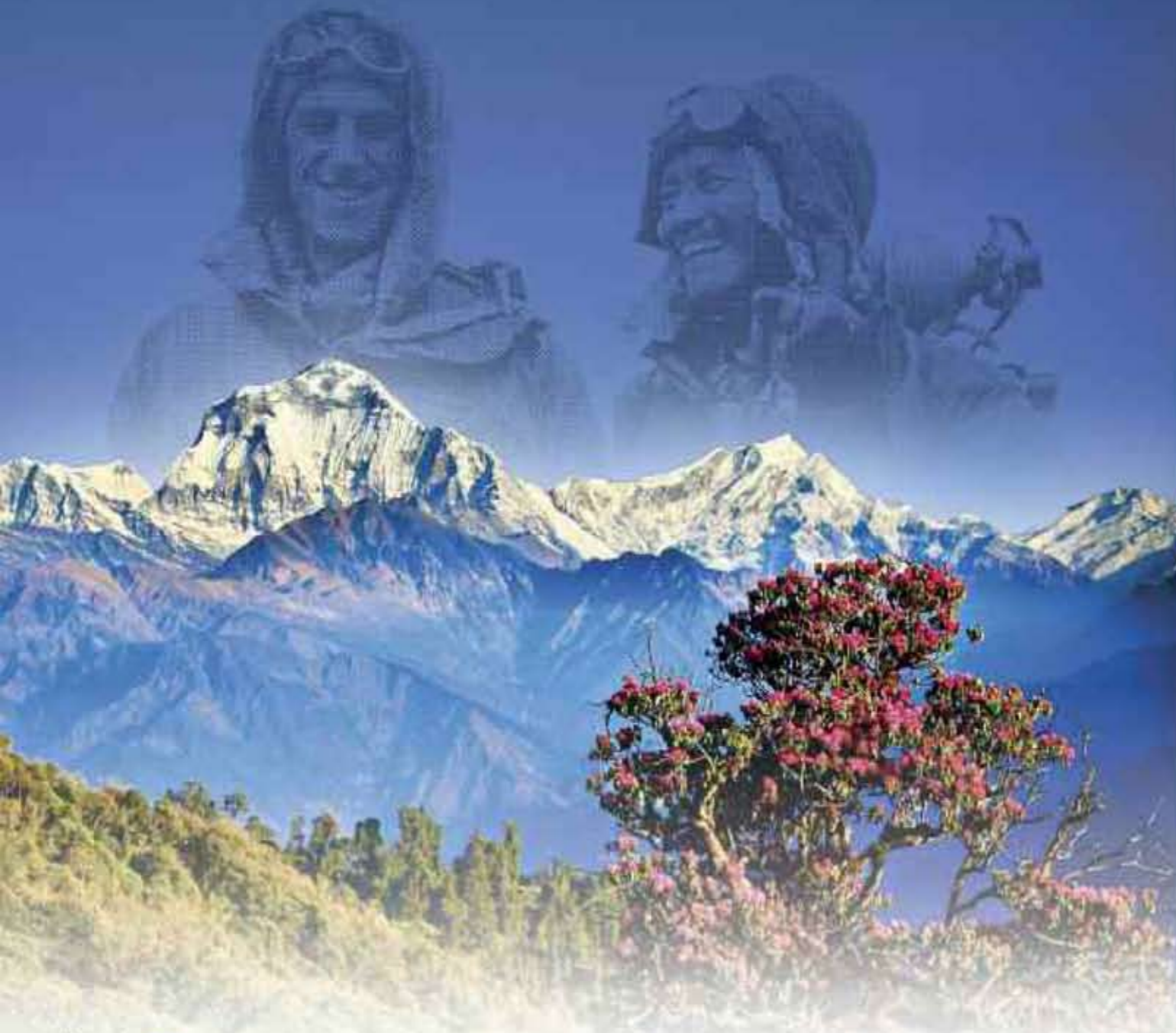
TRIATLÓN
Qué comer

Y ADEMÁS:

- ¿Correr dos veces al día? • Bajar de peso según la edad • ¿Qué estilo musical mejora el rendimiento? • Tips para acelerar el metabolismo
- ¿Por qué el GPS no mide bien? • El calendario de carreras más completo

Eliud Kipchoge,
nuevo récord
del mundo en
maratón.





“Solo puedo decir una palabra: gracias”

Tras superar todo un récord del mundo del maratón, Eliud Kipchoge, al cruzar la línea de meta y alcanzar el olimpo del atletismo, “gracias” es la palabra que pronunció.

Gracias a ti, Eliud Kipchoge, por superar límites y contagiarnos de la emoción de correr.

Y en este número de corricolari es correr: el especial maratón: trasladamos a nuestro editorial las declaraciones del mejor del mundo tras establecer el record del mundo.

“El entrenamiento es importante, pero la pasión que pones en ello lo es todavía más”.

“Tienes que creer firmemente en que eres capaz de conseguirlo y de correr esta distancia. Esa es la magia de un maratón”.

“Creo que ningún ser humano tiene límites. Todo es posible, y los récords están para batirlos”.

“El maratón es vida. Si realmente quieres ser feliz, tienes que disfrutar de la vida. Por eso sonrío. Disfruto corriendo maratones”.

Nos gusta correr.



- **Visto en la Red:** Sophie Power o el gen perdido que permite a los humanos correr maratones / ¿Te conviene correr dos veces al día? / Cuánto y cómo hay que andar para mejorar tu salud / “¿Qué ha pasado con todos los gimnasios de electroestimulación que había en mi barrio?” / 42 consejos para correr una maratón / ¿Es bueno hacer deporte si tienes agujetas? / “Mi ochomil más difícil fue salir de una depresión” / El récord atómico de maratón de maratón de Eliud Kipchoge / Los corredores de maratón son mejores CEO's, según confirma un estudio / Dime qué edad tienes y te diré cómo bajar de peso / **pág. 4**
- **De todo un poco:** “Dormir poco acorta la vida”, advierte en nobel de Medicina Michael Young / Qué estilo musical mejora el rendimiento al correr y cuál lo empeora / Acelera tu metabolismo con estos tips / ¿Por qué no consigues adelgazar? / Tips para evitar el mal olor de nuestra ropa después de correr / ¿Por qué mi reloj no mide bien la carrea? / Usar menos sal es tan efectivo como hacer ejercicio / **pág. 16**
- **Destino de corredores:** República Checa / **pág. 22**
- **Guía Maratones:** Todos los maratones de asfalto en España para todo el año / **pág. 24**
- **Montaña:** Todos los maratones de montaña en España para todo el año / **pág. 32**
- **Nutrición:** Hidratarse correctamente / **pág. 44**
- **Salud:** Músculos débiles, cómo trabajar el equilibrio muscular / **pág. 46**
- **Escaparate:** La actualidad de las empresas / **pág. 52**
- **Triatlón:** La alimentación correcta para el triatleta / **pág. 58**
- **El calendario de pruebas más completo** / **pág. 64**