

corricolari es

# CORRER

## SAN SILVESTRE

Todo lo que tienes que saber

## CONSEJOS PARA CORRER EN LA NIEVE

Las mejores recomendaciones

## AGILIDAD MUSCULAR

Tan necesaria para el corredor

## QUÉ COMER PARA UN 10 K

Antes, durante y después

## LÍBRATE DE LAS LESIONES

Típicas de correr en montaña

## TRIATLÓN EN CLAVE CARDIACA

Evaluando cada disciplina

## Y ADEMÁS:

- Las mejores zapatillas para correr • Hay que dar 180 pasos por minuto
- Mantener el peso estas Navidades • ¿Qué provoca la diarrea previa a la carrera?
- ¿Por qué se debería correr bajo la lluvia? • El calendario de carreras más completo





NH COLLECTION  
MADRID • EUROBUILDING



Categoría  
Prensa



Categoría  
Gimnasio



Categoría  
Ejecutivo



Categoría  
Chef



Categoría  
General



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

24/11/2019

DIRECCIÓN TÉCNICA:

AireLibre **corricolari.es** **correr**

NH COLLECTION  
HOTELS



## Correr nos hace mejores

Bajo esta afirmación se presentaba la más popular de las San Silvestres. La carrera que más se celebra en nuestro país y en todo el mundo, es sin lugar a duda la San Silvestre. Ciudades, pueblos, países tiene su San Silvestre.

La prueba más desafiadora del año en la que solo cabe cerrar el año corriendo. Es a buen seguro, la cita que reúne un perfil más amplio de corredores, para muchos es la única prueba que hacen al año, a ellos: muy bienvenidos. Y es que correr nos hace mejores: progresamos y evolucionamos con paciencia; hacemos un viaje interior hacia las propias capacidades; no forjamos nuestro carácter lo sacamos a relucir; compartimos sueños, zancadas, esfuerzos porque creemos en nosotros mismos y, por encima de todo, corremos y alcanzamos metas.

Seguramente este día 31 será el día que más metas cruce la humanidad. Correr nos hace mejores. Nos gusta correr.



- **Visto en la Red:** Correr, nadar o montar en bici le harán tener un envejecimiento más saludable / Will Smith: "Una de las claves del éxito en la vida es correr" / Las mejores zapatillas relación calidad-precio para correr de este 2018 / El número mágico que te ayuda a correr mejor: 180 pasos por minuto y una playlist de 10 canciones / Por qué deberías de correr bajo la lluvia / Correr en el embarazo: ¿puedo seguir practicando running si quedo embarazada? / El cerebro quema en un día las mismas calorías que correr media hora / En invierno, tu mejor crema antiarrugas es salir a correr / Cómo correr tu primera San Silvestre: aún estás a tiempo / Por qué correr es mejor que hacer pesas si quieres estar joven / **PAG. 4**
- **De todo un poco:** Test de resistencia anaeróbica / Consejos para correr en nieve / Probióticos y Prebióticos / 9 consejos para mantenerte en tu peso en Navidades / ¿Generar electricidad... corriendo? / ¿Qué son los ejercicios calisténicos? / Pruebas médicas que debemos realizar antes de empezar a correr o si ya corremos / ¿Qué provoca la diarrea del corredor? ¿Y qué puedo hacer al respecto? / La seguridad en el trail running: Recomendaciones internacionales / El increíble origen del Ironman / Sentirse culpable / El error del "No voy a entrenar porque tengo que estudiar" / **PAG. 16**
- **El rincón del entrenador:** La carrera interválica / **PAG. 26**
- **Nutrición:** Qué comer para unos 10 k perfectos / **PAG. 30**
- **Salud:** Agilidad muscular y contracturas / **PAG. 34**
- **Escaparate:** La actualidad de las empresas e ideas para regalar/regalarse / **PAG. 42**
- **Montaña:** Líbrate de lesiones en trail / **PAG. 48**
- **Triatlón:** Test cardíaco para evaluar el entrenamiento / **PAG. 52**
- **Carrera para todos:** Media Maratón Universitaria, Madrid, 7, 14 o 21 km / **PAG. 58**
- **Sahara Marathon,** en memoria del pueblo saharauí. Sorteamos un viaje / **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:** RIVADENEYRA. **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](mailto:outside@corricolari.es).