

corricolari es

correr



HIPOXIA

Todo lo que tienes que saber

MARATONES EN EL MUNDO

En el Sahara, en la Antártida...

ENTREVISTA

Solange Pereira, campeona Europa cross mixto y Juan Carlos Rodríguez, correr más allá de un infarto

LOS MEJORES BATIDOS

Recuperadores, saciantes, precompetición...

12 PLAN DE ENTRENAMIENTO

semanas para correr en montaña

TRIATLÓN EN 1 HORA

Preparando cada disciplina

Y ADEMÁS:

- Por qué no puedes solucionar una mala dieta con ejercicio • Importancia de la mente en el deporte
- Qué hacer si nos lesionamos en plena carrera • Ejercicios de estiramiento y flexibilidad
- Correr mucho es tan malo como no correr • El calendario de carreras más completo



LA CARRERA PARA TODOS

17 de MARZO de 2019 a las 09:30 h

Salida: Glorieta Cardenal Cisneros Univ. Complutense de Madrid



XXXIX Media Maratón
Universitaria
21 KM

Tú decides la distancia
Entra a meta cuando quieras

Información e inscripciones en www.corricolari.es



Tiempo de propósitos y sueños. Nunca dejes de soñar.

Estas fechas en que un año termina y deja paso a otro que se inicia es tiempo de hacer propósitos, marcarnos objetivos, retos... es tiempo para soñar.

Nunca dejes de soñar; aunque las ilusiones no se hagan realidad trázate metas con el propósito, de tus sueños poder alcanzar ¡Vive la vida! sin dejar de soñar.

Nunca dejes de soñar:

el soñar es ilusión,

la ilusión mantiene la alegría,

la alegría aumenta la visión,

la visión fortalece los sentidos,

los sentidos se estimulan al soñar.

Solo persigue tus sueños y no te rindas.

Al soñar nos sentimos con vida y llenos de emociones. Sin barreras sin cadenas que aten nuestros corazones.

Nunca dejes de soñar, que soñar es una dicha.

Correr es soñar.
Nos gusta soñar.

Nos gusta correr.

Nos gusta correr.

Nos gusta correr.



- **Visto en la Red:** Maratón versus Media Maratón: Diferencias / La estrategia deportiva que marca la diferencia entre el éxito y el fracaso / La gesta de O'Brady, primera persona que cruza la Antártida a pie y en solitario / ¿Construir masa muscular sin tocar una pesa? Sí, es posible / Por qué no puedes solucionar una mala dieta con ejercicio si lo que quieres es adelgazar / La mente en el deporte, ¿qué importancia tiene? / No, tomarse una cervecita después de correr no es bueno / Kilian Jornet y Emelie Forsberg anuncian que esperan un hijo / Los 'runners' del País Vasco y los ciclistas cántabros son los más rápidos de España / Correr maratones reduce a la mitad el riesgo de sufrir artritis / **PAG. 4**
- **De todo un poco:** ¿Es cierto que existe la alergia al ejercicio físico? / Qué hacer si nos lesionamos en plena carrera o durante el entrenamiento / Correr mantiene más joven la médula ósea / ¿Cómo saber si consumes la proteína necesaria? / Nadar para correr mejor / 9 ideas de entrenamientos cardio para perder grasa / Buena Postura: Importancia para deportistas / 7 alimentos fundamentales en la dieta de un corredor / Ejercicios de estiramientos y flexibilidad / Doctor: ¿Debo dejar de correr si estoy operado de varices? / Ventajas de correr antes de que salga el sol / Correr mucho es tan malo como no correr / Startup FBR: Las nuevas zapatillas sin talón / **PAG. 16**
- **Entrevistas:** Solange Pereira, campeona Europa relevos mixtos y Juan Carlos Rodríguez, los infartos no le paran / **PAG. 26**
- **El rincón del entrenador:** Entrenamiento en Hipoxia / **PAG. 30**
- **Nutrición:** El azúcar y batidos para corredores / **PAG. 36**
- **Salud:** La tecnología en el deporte / **PAG. 40**
- **Escaparate:** La actualidad del material deportivo / **PAG. 48**
- **Montaña:** plan de entrenamiento de 12 semanas / **PAG. 52**
- **Triatlón:** Entrenamiento de 1 hora para cada modalidad / **PAG. 56**
- **Carrera para todos:** 7 razones para correrla / **PAG. 60**
- **Antartic Ice Marathon,** correr bajo cero / **PAG. 62**
- **Sahara Marathon,** en memoria del pueblo saharai / **PAG. 64**
- **El calendario de pruebas más completo / PAG. 66**



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 (Triatleta), 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. 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.