

corricolari es

correr

PUESTA A PUNTO
QUÉ HACER 4 SEMANAS
ANTES DEL MARATÓN

ASICS PRESENTA
METARIDE™ La zapatilla
que ahorra energía

DIETA DEL CORREDOR
Clave en el rendimiento

LA CARRERA PARA TODOS
"Si tú no nos sacas, nadie nos ve"

LAS SEÑALES DEL CUERPO
Correr por sensaciones

GESTIONAR LOS ÁNIMOS
Para mejorar los resultados

Y ADEMÁS:

- Historias de superación • ¿Es cierto el balance calórico? • ¿Cuántas pulsaciones es normal?
- Entrenamiento previo a un medio maratón • Por qué usar el rodillo de masaje
- Gemelos, los grandes olvidados • El calendario de carreras más completo

LA CARRERA PARA TODOS

17 de MARZO de 2019 a las 09:30 h

Somos más de 15.000

NIÑOS CRECIENDO EN
CENTROS RESIDENCIALES

SI TÚ NO ME SACAS,
NADIE ME VE
soy

DANIEL

TENGO:

6 AÑOS 3 MESES Y 5 DÍAS

LLEVO EN UNA RESIDENCIA:

3 AÑOS 9 MESES Y 2 DÍAS

CONVOCAN:



Los fondos recaudados con este dorsal, serán para estas 2 organizaciones

Tú decides la distancia Entra a meta cuando quieras
Distancias: 1 - 5 - 7 - 14 - 21 Km.



Información e inscripciones en www.corricolari.es

Salida: Glorieta Cardenal Cisneros Univ. Complutense de Madrid



Correr con causa, energía y mucho más

En España cada vez son más las opciones que se nos ofrecen para transformar nuestras zancadas en energía para otros. Muchas carreras se han convertido en altavoz de realidades que existen en nuestra sociedad y que en la gran mayoría de las ocasiones solo conoce el entorno que vive junto a esa realidad. Los corredores se convierten así en portadores y difusores de circunstancias en muchas situaciones invisibles. Aunque todavía nos queda mucho camino por recorrer, pues el "charity runner" que en otros países de nuestro entorno está totalmente normalizado en nuestro país aún no está implementado. Nos podemos permitir el lujo de dar porque hemos sido bendecidos con el don de recibir, recibir tanto que tenemos la capacidad de compartirlo. No hablamos de solidaridad, hablamos de justicia. Dar visibilidad a enfermedades, desventajas sociales... e incluso recaudar fondos, está en nuestras piernas.

Nos gusta correr.



PAG.
46
INMERSIÓN EN LA INMENSIDAD

- **Visto en la Red:** Baños en agua fría para recuperar la musculatura: ¿sí o no? / El ejercicio extremo no aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca / Por qué usar ese rodillo de masaje / Si sufres calambres musculares, apunta la dieta que debes seguir / ¿Tengo que tomar colágeno si salgo a correr? / El deporte favorito de los españoles es el running / Cuántas pulsaciones por minuto son normales si corro, camino o si estoy sentado / Di adiós a la osteoporosis... corriendo un minuto al día / PAG. 4
- **De todo un poco:** Y tú, ¿aún sigues corriendo con un chubasquero? / Siente el 'flow' corriendo maratones / Protege tu piel en el deporte al aire libre / Consejos para correr con agujetas / Gemelos, los grandes olvidados / Cómo entrenar las 2 semanas anteriores al medio maratón / ¿Comer legumbres te aburre? / Correr con inclinación mejora tu rendimiento / Cuida al máximo tus rodillas / 40 flexiones reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares / ZipStitch: un dispositivo de cierre de heridas de calidad quirúrgica / PAG. 12
- **Entrevistas:** Sonia Pérez, de la celiacía al podium; Cristina Alonso, más fuerte que la enfermedad / PAG. 20
- **El rincón del entrenador:** Estiramientos / PAG. 26
- **El rincón del entrenador:** La puesta a punto para el maratón / PAG. 28
- **Nutrición:** La dieta, clave en la recuperación / PAG. 32
- **Salud:** ¿Balance calórico? / PAG. 34
- **Material:** ASICS presenta METARIDE™ / PAG. 40
- **Escaparate:** La actualidad del material deportivo / PAG. 42
- **Montaña:** El cuerpo tiene mucho que decir / PAG. 46
- **Triatlón:** Cómo entender tu personalidad / PAG. 50
- **Carrera para todos:** 7 razones para correrla / PAG. 56
- **El calendario** de pruebas más completo / PAG. 58



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, Javier Roderer, Sara Herrero. ADMINISTRACIÓN: Concepción Alonso. INFORMÁTICA: José Mª Meléndez, 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.