

corricolari es

CORRER

**GUARDAR LA FORMA
RENTABILIZARLA EL
MAYOR TIEMPO POSIBLE**

PRIMEROS AUXILIOS

Qué hacer o no hacer
ante una emergencia

LOS MEJORES ALIMENTOS

Para la excelencia del corredor

EL GRAN RETO DE 2019

100 kilómetros en 24 horas

MARATONES POR EL MUNDO

Sahara, Groenlandia...

TRIATLÓN

Todo sobre la eficiencia plato-piñón

Y ADEMÁS:

- Historias de superación • Cómo correr con alergia • El agua ¿fría o caliente?
- La importancia del braceo en la carrera • Cómo calcular la máxima frecuencia cardíaca
- 10 consejos para afrontar el trail running • El calendario de carreras más completo



LA CARRERA PARA TODOS

17 de MARZO de 2019

Los telediaros se hicieron eco de esta realidad. Gracias a los que con vuestra participación en la prueba y en distintos puntos de España lo habéis hecho posible.

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



Conseguir la rentabilidad deportiva

Resaltamos parte del artículo, contenido en este número de la revista, de Paco Gilo, médico y entrenador, por considerarlo esencial en la vida de un corredor: buscar la rentabilidad deportiva con el fin de guardar su estado de forma el mayor tiempo posible.

“Conocer los límites del cuerpo, en cada fase de la vida, es el primer mandamiento del corredor feliz.

La madurez en el deporte puede ser, incluso, más emocionante que ninguna otra etapa. Hay algo admirable en afrontar la vejez manteniendo las buenas costumbres.

No importa que con la edad se vaya cada vez más despacio. Se disfruta igual si se echa una pizca de realismo, imaginación y amor propio.

Envejecer corriendo es un privilegio y eleva el bienestar del atleta un millón de escalones por encima del común de los mortales sedentarios”.

Nos gusta correr.



- **Visto en la Red:** Diatermia: calor localizado para reducir el dolor y acelerar la recuperación / ¿Es el Yoga el compañero perfecto del corredor? / Dolor de espalda: el ejercicio es el mejor analgésico / La OCU alerta del riesgo para la salud de consumir en exceso algunos "alimentos de moda" / ¿Cómo afecta la menstruación a las corredoras? / ¿Correr en primavera con alergia? Es posible si sigues estos consejos / ¿Cómo afecta el insomnio al rendimiento deportivo? / ¿Cómo afecta el insomnio al rendimiento deportivo? / Corredores experimentados y novatos tiene parámetros biomecánicos similares, según un estudio de la ULE / El reto de correr cada calle de tu ciudad / PAG. 4
- **De todo un poco:** Dormir 9 horas aumenta un 12% el rendimiento / Después de entrenar ¿agua fría o caliente? / Los dolores más comunes del corredor novato / Gazella: la primera app pensada para corredores / Una mala salud bucodental afecta al rendimiento deportivo, sobre todo en deportistas de élite / 3 entrenamientos que no deben faltar si corres / La importancia en el braceo del corredor / El HIIT podría reducir células cancerosas / El ejercicio regular ayuda a superar la depresión / Cinta de correr VS cinta elíptica / ¿Cómo calcular la frecuencia cardíaca máxima (FCmáx)? / PAG. 14
- **Entrevistas:** María Matillas, correr sobre ruedas; Luis Lozano, motor atlético; Pol, dueños de la motivación / PAG. 22
- **Nutrición:** Los mejores alimentos para el corredor / PAG. 30
- **Salud:** Primeros auxilios / PAG. 32
- **Salud:** Buscar la rentabilidad deportiva / PAG. 36
- **Escaparate:** La actualidad del material deportivo / PAG. 42
- **Montaña:** Los 10 consejos para afrontarla / PAG. 46
- **Triatlón:** Relación plato-piñón / PAG. 50
- **Pruebas:** Sahara, Groenlandia, 100 km en 24 horas / 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 Gilo (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.

