

corricolari es

correr

**EVITAR LESIONES
ACTUAR SOBRE LA CAUSA****ENTRENAMIENTO CRUZADO**
Mucho más que dar zancadas**QUÉ ALIMENTOS**
Vale la pena probar y sus beneficios**EL GRAN RETO DE 2019**
100 kilómetros en 24 horas**ULTRA TRAIL**
Entrene su cerebro**ESTIRAMIENTOS EN TRIATLÓN**
Cómo, cuándo, cuánto**Y ADEMÁS:**

- Correr para adelgazar • Fortalecer el suelo pélvico • ¿Entrenar en frío?
- Frutos secos para corredores • Qué hacer tras cruzar la meta de un maratón
- Cómo afrontar el dolor de cabeza tras correr • El calendario de carreras más completo



100 **24**
KILÓMETROS HORAS

XXV Edición Gran Reto 2019
8 y 9 de junio

100 **24**
o solo **31**
km horas km

100 **10**
o solo **31**
km horas km

carretera MTB
duatlón y relevos

8 - 9 JUNIO
Comunidad de Madrid

100 **24**
KILÓMETROS HORAS

Inscripciones abiertas hasta el 31 de Mayo

INSCRIPCIONES
www.corricolari.es
INFORMACIÓN
Tel.: 915268080



Correr escenario de historias de superación

Correr conlleva superación. Superamos marcas, batimos records: propios, mundiales... vencemos a nuestra voluntad, superamos limitaciones... Y además, correr es escenario de historias de superación, historias de superación con mayúsculas. Personas con parálisis cerebral que terminan grandes retos deportivos; o diagnosticadas de cáncer con pronósticos muy poco favorables que no solo no se rinden si no que lo vencen y alcanzan las metas deportivas que se proponen; o aquellas a las que la vida las había sumergido en el consumo de sustancias y han sido más fuertes que el destino que les había ofrecida su existencia cambiándolo y batiendo sus propios records; aquellas a las que les anunciaron al nacer que ni siquiera andarían y hoy participan en pruebas de alto kilometraje... en definitiva, personas a las que correr ha sido el escenario en el que decir sí, sí quiero por encima de lo que la sociedad me impone, sí puedo. Era imposible, sois increíbles. Nos gusta correr.



- **Visto en la Red:** No sabes qué son las sentadillas hasta que las haces de cara a la pared / El secreto del atleta español campeón y récord del mundo... con 90 años / ¿Por qué es importante usar plantillas para fortalecer los pies del 'runner'? / Cómo empezar a correr para adelgazar y tonificar / ¿Deportista? Que el suelo pévico no te pare / Deportes que dan hambre, deportes que quitan el hambre / ¿Hacer entrenamientos fríos es una nueva moda? / Descubren que el ejercicio de intensidad reduce el crecimiento del cáncer de colon / Alerta 'running': para correr es esencial escoger hora y ubicación / El reto de Will Smith en La Habana: preparar una media maratón en menos de un mes / Esto es lo que debes andar para adelgazar como si hicieses 'running' / PAG. 4
- **De todo un poco:** 4 reglas para incrementar la inmunidad del corredor / ¿Sales a correr con botella o sin ella? / Strava reta a sus usuarios en el desafío 'The Last Mile' / ¿Sí o no a los frutos secos después de correr? / Sabes que te has convertido en triatleta cuando... / ¿Qué hago después de llegar a la meta de un 42K? / Derriba las barreras mentales / Nutrición deportiva para aumentar el rendimiento / Entrenamientos cruzados para corredores / Los beneficios de realizar zancadas con mancuernas para un corredor / Lo que esconde una etiqueta 'light' / ¿Cómo evitar el molesto dolor de cabeza después de correr? / PAG. 16
- **Entrevistas:** Elena Román, no hay nada que perder; Raúl Rodríguez, el éxito es lo que consigues superar / PAG. 24
- **Nutrición:** Qué alimentos vale la pena probar / PAG. 30
- **Salud:** Primeros auxilios: atragantamiento / PAG. 32
- **Salud:** Actuar sobre la causa de las lesiones / PAG. 34
- **Escapate:** La actualidad del material deportivo / PAG. 40
- **Montaña:** Entrenar el cerebro / PAG. 46
- **Triatlón:** Estiramientos / PAG. 50
- **El gran reto de 2019:** 100 km en 24 horas / PAG. 54
- **El calendario de pruebas más completo** / PAG. 60

© 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 Amador, 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 Rodero, 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.