

corricolari es

# correr



**ROTURA MUSCULAR**  
Cómo recuperarse

**CANSANCIO**  
Cuándo hay que escucharlo

**LOS GRANDES MITOS**  
¿Qué es verdad en nutrición?

**MENORCA**  
Espacio único para correr

**ULTRA TRAIL**  
Afrontarlos sin riesgos

**TRANSICIONES EN TRIATLÓN**  
Los trucos para ganar tiempo

**Y ADEMÁS:**

- Rutina para unos glúteos perfectos • El arte de respirar mientras corres
- Las zapatillas con mucha amortiguación pueden causar más lesiones
- Testimonios: correr por una princesa • El calendario de carreras más completo



# Ven a **corricolari es** **correr** Lo harás con ventajas...



+



\*tarjeta con acceso a ventajas

= **15**

revista corricolari es  
correr digital + tarjeta  
€/año 36 €/año revista papel + tarjeta



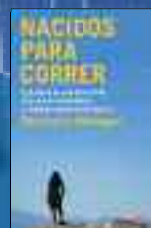
+



\*tarjeta con acceso a ventajas



+



\*Valorado en 20,90 €

= **22**

revista corricolari es correr digital  
+ tarjeta + camiseta + libro  
€/año 43 €/año revista papel + tarjeta + camiseta + libro Nacidos para correr



+



\*tarjeta con acceso a ventajas



+



\*Valorado en 59,90 €

Dispositivo con  
medidor de  
frecuencia  
cardíaca a  
través del dedo,  
contador de  
calorías e  
información en  
tiempo real por  
voz del  
entrenamiento.

= **49,90**

revista corricolari es correr digital  
+ tarjeta + camiseta + monitoring  
€/año 69,90 €/año revista papel + tarjeta + camiseta + monitoring

## BOLETÍN DE SUSCRIPCIÓN A **correr** DESDE EL NÚMERO

Deseo recibir la revista corricolari es correr + newsletter corricolari es correr + tarjeta corricolari es correr

- 15 €/año revista Corricolari es Correr digital  36 €/año revista papel
- 22 €/año revista Corricolari es correr digital + camiseta + libro Nacidos para correr  43 €/año ídem + revista en papel
- 49,90 €/año revista Corricolari es correr digital + camiseta + Monitoring  69,90 €/año ídem + revista en papel

Nombre o razón social		Fecha de nacimiento		Profesión		D.N.I.	
Domicilio		Nº	Piso	Código Postal	Población	Provincia	
Tfno.	e-mail		Deporte	Fecha	Firma		

El pago se abonará mediante:

- Giro Postal.  Contra reembolso, más 6,50 € de gastos de envío.  Talón nominativo a OUTSIDE Comunicación I. S.L., más 1,20 euros de gastos de banco.
- Domiciliación bancaria (según las condiciones que firmo a continuación):  Tarjeta de crédito Nº  Fecha de caducidad

Muy Sres. míos: Les ruego que con cargo a mi cuenta atiendan hasta nuevo aviso los recibos que les sean presentados por OUTSIDE Comunicación I. S.L.

Nombre del banco o caja

Nombre del titular de la cuenta

Fecha  Firma

Entidad	Oficina	DC	Número de cuenta
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Remitir a corricolari, c/ Saavedra Fajardo 5 y 7. Planta calle. 28011 Madrid

Sus datos se encuentran protegidos en la base de datos inscrita en la Agencia de Protección de datos, según la Ley 5/92 de octubre (B.O.E. 31 de octubre). Si lo desea podrá hacer uso en cualquier momento de sus derechos de acceso, rectificación y cancelación de los datos. Si no desea recibir información de OUTSIDE, Comunicación Integral, comuníquenoslo.

MÁS RÁPIDO Y CÓMODO A TRAVÉS DE WWW.CORRICOLARI.ES, EN EL TELÉFONO 902 17 15 15 O POR FAX 915 26 10 12



## La máxima expresión de la consciencia

Correr es romper límites, es soñar, es alcanzar metas... Un sinfín de sensaciones de superación se dan cita cuando corremos, cuando nos planteamos retos. Nos motiva conseguir lo que nos proponemos, tenemos un don, tenemos la capacidad de superarnos día a día, un poco más, objetivos mayores y además los conseguimos.

Estamos hechos de una pasta especial capaz de confabularse con todos y cada uno de los actores de nuestra carrera: un corazón que sueña, una voluntad que no cesa en el empeño, unas piernas que nos impulsan... todo ello orquestado por la grandeza de nuestra consciencia que rige nuestra energía.

Una grandeza que nos lleva a ir más allá e ir menos allá, hace falta más grandeza para parar que para seguir, por mucho que la motivación nos invite a lo contrario.

Parar es de valientes, es la máxima expresión de nuestra consciencia, es respetarnos por encima de retos, sueños, metas, límites...

Nos gusta correr.



**48** CONSCIENTES

• **Visto en la Red:** Cómo el nordic walking está ayudando a las mujeres con cáncer de mama / Hacer ejercicio por la mañana ayuda a tomar mejores decisiones a lo largo del día / Corazón y deporte: por qué el órgano de un nadador es distinto del de un atleta / Te dejás lo mejor de los pepinillos en vinagre (si haces deporte y tienes calambres) / La insólita manera de este atleta para volar en la meta y ganar el oro en una carrera / Un «avatar» para acelerar la recuperación de lesiones / El arte de respirar bien mientras corres: aprende a llevar una buena respiración en carrera / Sus bacterias ayudan a los atletas de élite / Entrenar para una primera maratón rejuvenece los vasos sanguíneos / Running para una operación bikini con éxito / Los españoles y el deporte, ¿cuántos lo practican realmente? / **PAG. 4**

• **De todo un poco:** Por qué deberías incluir aguacate a tu dieta / Rutina para unos glúteos perfectos / Si tengo más de 65 años, ¿puedo correr? / Ejercicios para hacer en el trabajo / Saltar a la comba para correr mejor / Desconfía de los consejos de salud de los 'influencers' / Claves para afrontar un triatlón / Pose, la técnica con la que correr más eficiente y sin lesiones / Las zapatillas con mucha amortiguación pueden causar más lesiones / Ventajas de montar en bicicleta todos los días / Fresas para antes de correr y melón para después / Con esta técnica militar podrás nadar durante horas sin cansarte / **PAG. 16**

• **Menorca,** espacio único para el deporte / **PAG. 24**

• **Entrevistas:** Cristina Polanco, lo mejor está por llegar; Tomi, correr por una princesa / **PAG. 26**

• **El rincón del entrenador:** ¿Es psicológico el cansancio? / **PAG. 30**

• **Nutrición:** Cinco mitos / **PAG. 32**

• **Salud:** Recuperación de una rotura muscular / **PAG. 34**

• **Escaparate:** La actualidad del material deportivo / **PAG. 40**

• **Montaña:** Seguridad en los trails / **PAG. 48**

• **Triatlón:** Transiciones, los mejores trucos / **PAG. 52**

• **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](http://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.