

corricolari es

correr

FERNANDO CARRO
Superando obstáculos

FASCITIS PLANTAR
5 ejercicios para hacer en casa

ALIMENTOS SALUDABLES
¿Responsables de que no adelgace?

EL HÍGADO
Los beneficios de conocerlo

ENTRENAMIENTO CRUZADO
¿También en montaña?

CONSEJOS PARA TRIATLÓN
Básicos pero muy útiles

Y ADEMÁS:

- Correr en verano, evitar el golpe de calor • 100 km en 24 horas
- Proteínas vegetales versus animales • Para más velocidad, menor distancia
- Efectos del entrenamiento según la hora • El calendario de carreras más completo



Fernando Carro,
plata en el europeo
de Berlín, en 3.000 m
obstáculos.

Nº 375/ www.corricolari.es



10km Tres Cantos

XVI Carrera 10km de Tres Cantos

información e inscripciones en www.corricolari.es

10 km 10/11/19

polideportivo la luz

10:00h

carrera
no competitiva
de 2,8 km

carreras
infantiles



Organiza:

Dirección técnica:

Patrocina:



Ayuntamiento
de Tres Cantos

corricolari es
correr

3C
centrocomercial
Ciudad Tres Cantos



Es tiempo de verano, es tiempo de descubrir

Estamos en la estación del año más digna de ser disfrutada: el verano. Esta época trae consigo más horas de luz, más tiempo libre para realizar aquello que nos gusta, la posibilidad de viajar cerca o lejos, pero siempre despertando la curiosidad, la contemplación y el descubrimiento. Es tiempo en el que gracias a nuestro estado de forma podremos llegar más alto y más lejos... Podremos ir allí hasta donde alcance la vista para una vez allí descubrir un nuevo horizonte y avanzar hasta él, que a su vez dará paso a otro horizonte que igualmente podremos alcanzar, nuestra curiosidad no tiene límites y nuestra energía nos traslada hasta ese infinito en ciudades, en montañas, en zonas rurales... Un don reservado a unos pocos elegidos, a aquellos que han nacido para correr. En verano es tiempo de descubrir horizontes impregnándose del entorno y gozando pausadamente de lo que nuestras retinas, guiadas por nuestras fuerzas, nos ofrecen. Nos gusta correr.



- **Visto en la Red:** La ciencia detrás de la "pájara", uno de los peligros del running en verano / La forma de correr que permite quemar más calorías y adelgazar / La dieta que debe seguir un triatleta para triunfar / Qué es comer bien cuando uno quiere acabar las carreras más duras que existen / Running en verano: pre-cooling para mejorar el rendimiento / Los efectos del ejercicio varían según la hora a la que lo practiques / 5 ejercicios caseros para curar la fascitis plantar / Un estudio determina cuál es el límite máximo de resistencia del ser humano / 10 razones de peso para volverse un loco del running / Equipo básico para las Aguas Abiertas / **PAG. 4**
- **De todo un poco:** El 'snack' natural que se está agotando en los supermercados / Correr en cuesta: ¿al principio o al final del entrenamiento? / Proteínas vegetales vs animales / Para correr más rápido, realiza entrenamientos más cortos / Los beneficios de la acupuntura para el corredor / Las TOP 10 maratones, según liligo.com / ¿Qué es el propóleo y cuáles son sus propiedades? / ¿Ejercicio aeróbico o anaeróbico? / Los beneficios del trail running / Las chanclas no son un buen calzado para los corredores / 4 consejos para evitar un golpe de calor mientras corres / La radiografía del corredor español, según Strava / **PAG. 16**
- **Entrevistas:** Fernando Carro, medalla de plata europeo Berlín en 3.000 m obstáculos; Nuria López, la decisión / **PAG. 24**
- **El rincón del entrenador:** Entrenar con calor / **PAG. 32**
- **Nutrición:** Dos hábitos saludables que no permiten adelgazar, aunque se haga ejercicio / **PAG. 36**
- **Salud:** El hígado en la actividad física / **PAG. 38**
- **Material,** analizamos la ASICS Gel Cumulus 21 / **PAG. 44**
- **Escaparate:** La actualidad del material deportivo / **PAG. 45**
- **Montaña:** Los peligros del entreno cruzado para el corredor de montaña / **PAG. 50**
- **Triatlón:** Consejos básicos pero útiles / **PAG. 52**
- **El gran reto,** 25 años de los 100 km en 24 horas / **PAG. 56**
- **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 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 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.