

corricolari es

correr

VOLVER A CORRER

Claves de la pretemporada

BERNAT ERTA

El futuro de los 400 m

HIDRATARSE

¿Cómo, cuándo, cuánto?

LA BACTERIA INTESTINAL

Que mejora el rendimiento

NUESTRO VO2 MAX

Test para conocerlo

AMPLIAR LA ZANCADA

Para bajar la marca

Y ADEMÁS:

- Octubre Trail, el reto de ensueño en Menorca
- 10 claves para preparar un maratón
- ¿Cuál es el valor biológico de las proteínas?
- ¿Qué hacer tras finalizar un triatlón?
- Un buen entrenamiento de glúteos en 3 pasos
- El calendario de carreras más completo

Bernat Erta, plata
Campeonato Europa sub-20.

Nº 376/ www.corricolari.es



Apúntate a ser el agente del cambio
por un mundo más justo: apadrinarás un árbol, serás embajador
de los ODS, convocarás al mundo entero... Corre por los ODS

Carrera por el **Clima** y el
Desarrollo Humano Sostenible.
¡Sin dejar a **nadie atrás!**



Madrid, Valdebebas. 29 de septiembre de 2019
1,5 km, 5 km o 10 km, andando o corriendo

En 2015, la ONU aprobó la Agenda 2030 sobre el Desarrollo Sostenible, una oportunidad para que los países y sus sociedades emprendan un nuevo camino con el que mejorar la vida de todos, sin dejar a nadie atrás. La Agenda cuenta con 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), que incluyen desde la eliminación de la pobreza hasta el combate al cambio climático, la educación, la igualdad de la mujer, la defensa del medio ambiente o el diseño de nuestras ciudades.

Corre por los ODS nace en Madrid, ciudad pionera, desde donde este 2019 convocaremos a todas las ciudades del mundo para que en 2020 los habitantes del planeta corramos al unísono para transformar nuestro mundo.

www.correporlosods.es

CONVOCA:



PARTNERS CONVOCATORIA:



Global Compact
Cities Programme



Corre por un mundo más justo

El 25 de septiembre de 2015, los líderes mundiales adoptaron un conjunto de objetivos globales (Objetivos de Desarrollo Sostenible -ODS-) para erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad para todos como parte de una nueva agenda de desarrollo sostenible. Cada objetivo tiene metas específicas que deben alcanzarse en los próximos 15 años. Para alcanzar estas metas, todo el mundo tiene que hacer su parte: los gobiernos, el sector privado, la sociedad civil y personas como usted. Desde Corricolari es Correr nos sumamos a esta iniciativa convocando Corre por los ODS, Carrera por el clima y desarrollo humano sostenible, isin dejar a nadie a atrás! Este 2019 será en Madrid, desde donde haremos una convocatoria para que el año 2020 se celebre en todas las ciudades del mundo. Y a través de las zancadas y la energía de los corredores lancemos un llamamiento por un mundo más justo. ¡Sin dejar a nadie atrás!

Nos gusta correr.



- **Visto en la Red:** Tres consejos para correr rápido: Estas pautas te harán ir a mayor velocidad durante la carrera / Correr para adelgazar ¿Cuánto hay que correr si se quiere bajar peso? / Los 8 mejores ejercicios para quemar dentro del gimnasio / Cómo alimentarse si practicas deporte: los consejos de los entrenadores personales / Las diez carreras más duras del mundo / La rutina y los cambios físicos de empezar a correr / Un termómetro en el estómago para evitar colapsos en el mundial de Dakar / 10 claves para preparar una maratón / **PAG. 4**
- **De todo un poco:** Los frutos secos son esenciales para antes y después del entreno / Un buen entrenamiento de glúteos en 3 pasos / Principales hábitos saludables para deportistas / La cena también tiene que ser saludable / Beneficios de correr 30' al día / ¿Qué elegimos: caminar o correr? / ¿Cuál es el valor biológico de las proteínas? / Los alimentos light, ¿ayudan a perder peso? / ¿Cuál es la ropa adecuada para salir a correr? / 10 trucos para mejorar la natación / **PAG. 16**
- **Destino correr:** Octubre Trail, el reto de ensueño en Menorca / **PAG. 24**
- **Entrevistas:** Bernat Erta, el futuro de los 400 m; Raquel Gómez, la constancia que alcanza sueños / **PAG. 26**
- **El rincón del entrenador:** Cómo calcular el VO2 MAX / **PAG. 32**
- **El rincón del entrenador:** Los 8 pilares básicos para una buena temporada / **PAG. 34**
- **Nutrición:** Cómo, cuándo y cuánto agua beber / **PAG. 38**
- **Salud:** Hallan una bacteria intestinal que mejora el rendimiento de los atletas / **PAG. 40**
- **Escaparate:** La actualidad del material deportivo y las empresas / **PAG. 46**
- **Montaña:** ¿Cómo correr de manera útil? / **PAG. 54**
- **Triatlón:** Qué hacer al finalizar un triatlón / **PAG. 58**
- **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), Angel 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, 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. Prohíbida 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.