

correr

MARATONES ESPAÑA GUÍA PRECOVID

DOLOR EN LA PLANTA DEL PIE
Causas de la fascitis plantar

ANALÍTICA DE SANGRE
Modificaciones en los corredores

HIDRATACIÓN
Mitos falsos

21 KM PLAN DE ENTRENAMIENTO



LA GRAN CITA MUNDIAL DE 2020

Y ADEMÁS:

- El deporte aumentaría las respuestas a las vacunas
- ¿Debería dejar de correr si siento dolor en las rodillas
- Pon un entrenador personal en tu vida



Esther Guerrero
Doblete 800 m
y 1.500 m
Cto. España





MENORCA, UN ESPACIO ÚNICO PARA EL DEPORTE

Menorca es el lugar ideal para la práctica deportiva al aire libre. Declarada Reserva de la Biosfera hace 25 años, la isla balear puede presumir de tener uno de los paisajes mejor conservados del Mediterráneo.

Pero la calidad de Menorca como destino turístico y deportivo no se puede valorar solo a partir de sus excelentes condiciones naturales y paisajísticas. Las instalaciones, alojamientos y servicios en general también juegan un papel importante, del mismo modo que lo hace la calidad y la repercusión de los eventos y competiciones que se organizan.

A lo largo del año, Menorca recibe a centenares de deportistas venidos de diferentes rincones del mundo para participar en apasionantes pruebas de trail, ciclismo y atletismo que tienen como protagonista el Camí de Cavalls. Por supuesto, también es el destino perfecto para todos aquellos que disfruten realizando actividades por libre en contacto con la naturaleza como, por ejemplo, itinerarios de senderismo o cicloturismo, rutas a caballo, excursiones en kayak y paddle surf o salidas en velero. Por todo ello, Menorca se ha ganado a pulso el ser conocida como "la isla del deporte".

10/5 MILLES CIUTAT DE MAÓ - MENORCA | (Running) 12/09/20

ARTIEM HALF MENORCA | (Triathlon) 20/9/20

TRAIL MENORCA CAMÍ DE CAVALLS | (Trail run) 02-04/10/20

OCTOBER TRAIL | (Trail run) 24/10/20

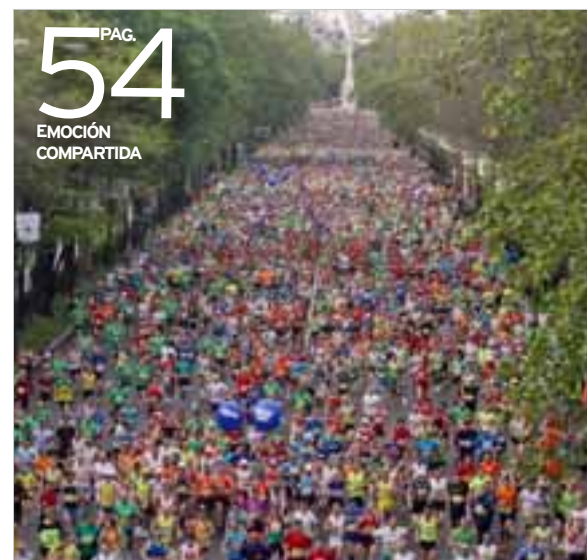
MITJA MARATÓ ILLA DE MENORCA | (Half marathon) 1/11/20

TRAIL DELS FARS NOCTURNA | (Night trail run) 05/12/20

Y MÁS DE 20 EVENTOS DEPORTIVOS PREVISTOS PARA EL 2021!!!



www.menorca.es



Cuando los pies no pueden correr, correremos con el corazón

Cada año, el mes de Octubre, las páginas de la revista se llenaban de maratón. La carrera por excelencia de los corredores populares, Este año las circunstancias de la pandemia no nos permiten conocer las fechas de celebración de las próximas convocatorias. Hemos reproducido las fechas del año pasado para a partir de ellas calcular cuáles serán las celebraciones una vez que nos podamos juntar y correr.

Ahora es momento de correr con el corazón, cuando las piernas no podrán darse cita en las competiciones. Porque el espíritu del corredor permanece. La pasión es más fuerte y está por encima de las circunstancias. Volveremos a juntarnos y recorrer la mítica distancia de los más de 42 kilómetros.

Larga vida al maratón. Nos gusta correr.



- **Visto en la Red:** Historia de los récords mundiales de los 5.000 metros del atletismo, varones / Mo Farah acaba con el último récord de Gebreselassie / Jepchirchir corre el medio maratón femenino más rápido de la historia / Los 90 años de la monja triatleta / Teletrabajo, ¿qué hacer para evitar lesiones? / Toni Abadía vence a un caballo de carreras / El deporte aumentaría las respuestas a las vacunas / TRX, el entrenamiento en suspensión que quema hasta 600 calorías por hora / ¿Debería dejar de correr si siento dolor en la rodilla? / Esther Guerrero: Doblete en 800 y 1.500 m en los Campeonatos de España / ¿Cómo interpretar una analítica? Modificaciones bioquímicas en deportistas / Un estudio vincula el estrés cardíaco que provoca un maratón a la intensidad a la que se corre / PAG. 4
- **Entrevistas:** Corricolaris en primera línea: Tamara Gómez; Marta Lara / La pasión cruza fronteras: Likina Amebaw / PAG. 18
- **El rincón del entrenador:** Plan de entrenamiento para correr 21K / PAG. 26
- **El rincón del entrenador:** ¡Pon un entrenador personal en tu vida! / PAG. 34
- **Nutrición:** 5 mitos falsos sobre la hidratación / PAG. 36
- **Salud:** Cómo identificar, tratar y prevenir la fascitis plantar / PAG. 38
- **Escaparate:** La actualidad del material deportivo / PAG. 44
- **Eventos:** Guía de maratones / PAG. 54
- **Montaña:** Maratones de montaña / PAG. 62
- **Nuestros clubes:** Club Atletismo Cervantes Alcalá / PAG. 74
- **Breves de carreras** / PAG. 76



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 Corbi (Triatlón), Alejandra Rodríguez (Salud), Mario Velázquez (Trail). FOTOGRAFÍA: Francisco González, Victoria Sánchez. 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. P.V.P.: 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.