

correr

20 REGLAS DE ORO PARA LARGA DISTANCIA

MEJOR EN SINTONÍA
Piernas, corazón y mente

RECUPERAR TU PESO IDEAL
Pautas para conseguirlo

PROTEGER LA RODILLA
Los 7 mejores consejos

GUÍA PARA LA PRETEMPORADA



LA GRAN CITA MUNDIAL DE 2021

Y ADEMÁS:

- Ejercicios para después de Navidad • Entrenar en cinta
- Las prendas para el invierno • La zancada eficiente
- Correr después del coronavirus • Elegir zapatillas según la pisada



LA CARRERA DEL ESPAGUETI DE RÉCORD SOLIDARIO

www.espaguetisolidario.com

FOR UN RECORD GUINNES
HACER 500.000 KILÓMETROS
DONAR 5.000.000 ESPAGUETIS

VIRTUAL Y GRATUITA. SIMPLEMENTE SUMA LOS KILÓMETROS QUE HAGAS EN: SAN SILVESTRES · PAVO · NAVIDAD · REYES...

Del 23 de diciembre al 15 de enero



LA CONVOCATORIA

La Carrera del Espagueti de Récord Solidario nace con el objetivo de recaudar espaguetis sumando los kilómetros virtuales. A su vez se establecerá el récord GUINNES de la mayor entrega de espaguetis, siendo poseedores del récord a todos los participantes.

Se ha elegido el espagueti por lo que representa en el mundo de los corredores: son el alimento que consumen para asegurarse la energía necesaria para alcanzar la meta. En esta ocasión van a generar energía realizando kilómetros que se transformarán en espaguetis para hacerlos llegar a muchos hogares a través del Banco de Alimentos.

CÓMO PARTICIPAR

01 Regístrate y descarga tu dorsal gratuito.

02 Cada vez que corras en una carrera o entrenamiento e incluso pasees, registra los kilómetros con tu dispositivo, tienen mucho valor, se convertirán en espaguetis.

03 Mándanos tu registro cada vez que corras. Tus kilómetros se sumarán automáticamente.

04 Compártelo en redes sociales, sube tus fotos... #espaguetisolidario

05 Recibirás tu certificado seguramente de Récord Guinness porque lo vamos a conseguir, pero sobre todo habrás donado espaguetis. Cada 10 kilómetros equivale a una ración de espaguetis.

GUINNESS
WORLD
RECORDS



www.espaguetisolidario.com



Correr, el viaje introspectivo

En estos momentos en los que la incertidumbre todavía es la protagonista de la realidad en todo el planeta, tenemos una certeza, podemos seguir corriendo, podemos correr por puro placer.

Correr por nosotros mismos, sin objetivos externos que en muchas ocasiones representa la motivación para salir a entrenar, pero no permite aflorar el otro gran valor de correr. Ahora es tiempo de potenciar ese viaje introspectivo al que nos traslada la carrera. Hacernos conscientes de que por encima de los logros físicos, los corredores además damos cabida a esa parte de la que todo ser humano está hecho: el espíritu. Un espíritu al que zandada a zandada escuchamos, conocemos, con el que compartimos... y al que ofrecemos aire en la cara, paisajes de ensueños, superación... porque forja nuestra mente y nuestro corazón, en definitiva nuestro ser.

Y es que correr es un regalo.

Muy feliz 2021 colmado de zancadas. Nos gusta correr.



- **Visto en la Red:** La pandemia alumbra un atletismo de escaparate y récords / 10 consejos esenciales antes de tu primer triatlón / El entrenamiento que te quitará años (y kilos) de encima / Las prendas de ropa necesarias para correr en invierno / "Trihas Gebre está bien, refugiada en las montañas con miedo y hambre, pero viva" / Los mejores entrenamientos de cinta de correr de 40 a 60 minutos / Coronavirus: ¿cómo puedes volver a hacer ejercicio después de haber tenido covid-19? / Martín Fiz vuelve a la pista cubierta 32 años después... y bate un récord de España / ¿Qué conviene comer si te gusta correr? / Cuidados personales: los ejercicios de Kegel / **p. 4**
- **De todo un poco:** Evita los suplementos de sodio si haces una carrera larga / Turrón de chocolate healthy, receta de Fanny Rubio / La salud no es cuestión únicamente de peso / Mejora tus marcas, corriendo más lento / Tops deportivos para correr segura / No todo es entrenamiento, también hay que recompensarse / Ventajas y desventajas de comer yogurt / Los trastornos más comunes entre las atletas / La pronación y la sobrepronación afectan tu elección de zapatillas / Aprende a tener una zancada eficiente / **p. 18**
- **Entrevista:** Ronald Insuaste: 50 días 50 Maratones; Eduardo Cañete: Everesting solidario por la parálisis cerebral / **p. 26**
- **El rincón del entrenador:** Ejercicios para después de navidad; Las 20 reglas de oro para distancias largas / **p. 32**
- **Psicología:** Mente, corazón y piernas, ¡en sintonía! / **p. 38**
- **Nutrición:** 8 consejos para volver a tu peso ideal / **p. 40**
- **Salud:** Prevenir la lesión de la rodilla en el corredor / **p. 46**
- **Escaparate:** La actualidad del material deportivo / **p. 48**
- **Montaña:** En el camino hacia la sobriedad / **p. 62**
- **Triatlón:** La guía completa fuera de temporada / **p. 66**
- **Nuestros clubes:** Ubuntu Runners / **p. 74**
- **Breves de carreras** / **p. 76**



• **EDITA:** OUTSIDE Comunicación Integral, Calle Salvador Papado 5 y 7 - Plaza Calla, 2001 Madrid, Tel.: 902 11 15 15, Si quieres desde Madrid: 915 26 60 80, Fax: 915 26 10 12, www.corrier.es, E-mail: outside@corrier.es.
 • **CONSEJERA:** Paloma Fernández O'P. • **DIRECTOR EJECUTIVO:** José Ignacio Fernández. • **DIRECTOR DE ARTE:** Juan de la Hita. • **DISEÑO:** Estudio Gráfico Juan de la Hita. • **MAQUETACIÓN:** Aida Higuero. • **REDACCIÓN:** Sergio Aranda, Juan Alberto Gómez. • **COLABORADORES:** Juan Mota (Periodista), Pedro Gale (Periodista), Antoni Blasco (Periodista), David Gil de Navarrete (Especialista en material deportivo), Ángel González (Podólogo), Jesús Castibón (Entrenador nacional de atletismo), Francisco Gil (Médico y atleta), Ernesto Díaz (Atletista), Alfredo Valera (Periodista), Miguel Casillas, Juan Antonio Alegre, Chema Fernández, Toni Lacort, Néstor Polanco (Médico), David López (Podólogo), Miguel Cortés (Triatleta), Alejandra Rodríguez (Sokut), María Villanueva (Triatleta). • **FOTOGRAFÍA:** Francisco González, Victoria Sánchez.
 • **INFORMÁTICA:** José María Meléndez, Antonio Jardón. • **IMPRESIÓN:** TRAYECTORIA. • **DISTRIBUCIÓN EN ESPAÑA E HISPANOHAMÉRICA:** S.O.C.I.
 Debido a que el precio de venta al público de esta publicación es inferior al precio de coste de impresión, el precio de venta al público de esta publicación es inferior al precio de coste de impresión. Precio para Canarias con sobrecoste aéreo: 1,75 euros. Precio suscripción (12 números, en España): 30,00 euros, Europa, por avión: 85 euros. Resto del Mundo, por avión: 140 euros. Suscripciones OUTSIDE Comunicación Integral S.L., Tel.: 915 26 60 80, Fax: 915 26 10 12, E-mail: suscripciones@corrier.es.