

corricolari es

correr

ENTRENAMIENTO

PLAN 8 SEMANAS

PREPARAR UN IRONMAN
Cómo organizar el tiempo

CORRER TODOS LOS DÍAS
¿Es necesario?

ALCOHOL ¿BUENO O MALO?
Conoce lo que afecta a la carrera

BAJAR CUESTAS
Correctamente en montaña

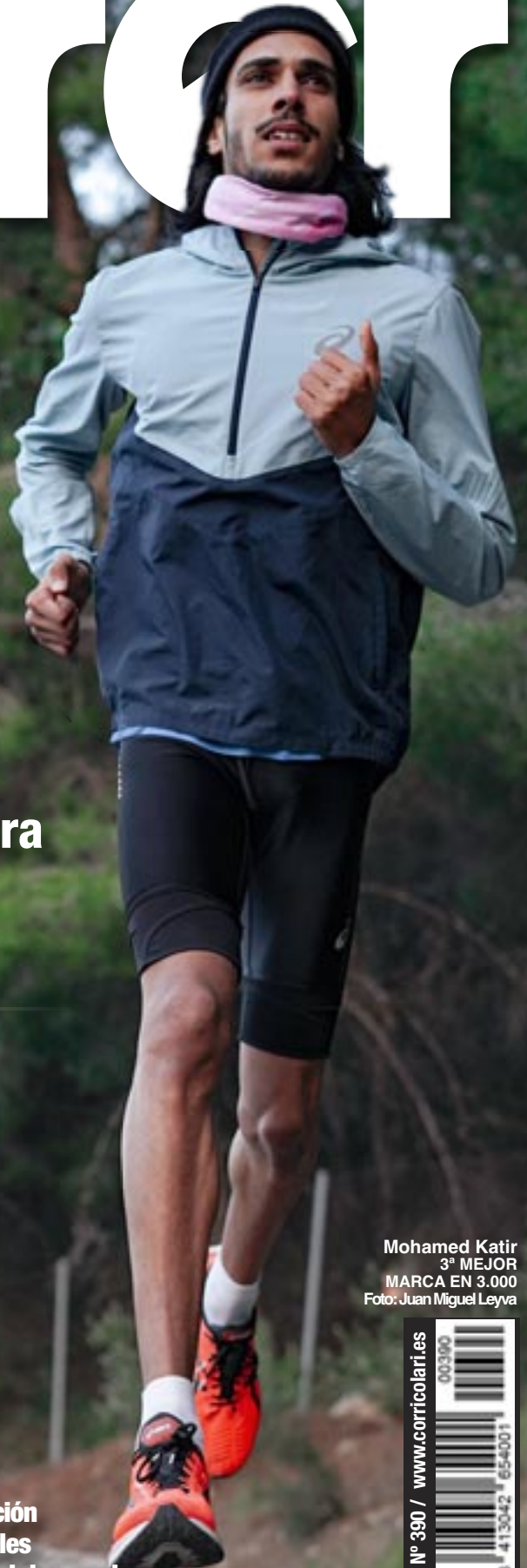
GUÍA MARATONES
FECHAS PREVISTAS



LA GRAN CITA MUNDIAL DE 2021

Y ADEMÁS:

- Pisar mal causa lesiones • Técnica para mejorar la respiración
- Mohamed Katir, la sensación del fondo • Recetas saludables
- 50 días, 50 maratones • Soluciones para cuidar la piel del corredor



Mohamed Katir
3º MEJOR
MARCA EN 3.000
Foto: Juan Miguel Leyva

Nº 390 / www.corricolari.es



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



+  = **15** revista corricolari es
correr digital + tarjeta
€/año 36 €/año revista papel + tarjeta



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



+  +  +  =
49,90 revista corricolari es correr digital
+ tarjeta + camiseta + monitoring
€/año 69,90 €/año revista papel + tarjeta + camiseta + monitoring

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

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

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



Quiero que me recuerden como la buena persona que fui

Estas palabras fueron pronunciadas por Alejandro Gómez, uno de los más grandes de nuestro atletismo, quien nos dejaba el pasado 31 de enero. "Quiero que me recuerden igual, como siempre, sencillo. Con un historial muy bueno y nada más. No pido nada más, no pido reverencias", decía en una entrevista "Quiero que me recuerden como la buena persona que fui". Desde las páginas de corricolari es correr nos hacemos eco de este mensaje, ante el cual no nos queda más que reconocer que los momentos que compartimos así fueron, por ello nos convertimos en altavoz de tu epitafio, porque así lo mereces.

Gracias Alejandro por transmitir a los que quedamos la verdadera esencia de la vida: ser buena persona. Una maravillosa oportunidad que brinda la existencia a sus elegidos. Hoy el cielo es más cielo porque Alejandro, estás tú en él. Gracias por cruzarte en nuestro camino. Vaya nuestra más grande y sentida reverencia a la persona que fuiste. Nos gusta correr.



- Visto en la Red:** Calendario 2021 de Maratones (ruta) / El running, refugio seguro para deportistas en tiempos de covid / Muere a los 53 años Alejandro Gómez, uno de los mejores fondistas del atletismo español / Estratosférico récord del mundo de Gudaf Tsegay en 1.500 / Los deportistas que acudan a Tokio no deberán pasar cuarentena / El triatlón no reiniciará su clasificación para Tokyo 2020 antes del 1 de mayo / Así ayudan el ejercicio y el 'running' a recuperarse tras un cáncer de mama / Pisar mal perjudica la salud: ocho lesiones que pueden tener su origen en tu pisada / **PAG. 4**
- De todo un poco:** ¿Qué es mejor para ti: carne o proteína vegetal? / Proteína vegetal por cada 100g / Consejos de ciclismo para principiantes / Solo cuatro segundos de ejercicio intenso pueden mejorar el estado físico de los adultos / Entrenamiento de fuerza: fondos de tríceps / Aprende estas 5 habilidades básicas de natación / 5 técnicas para reducir la dificultad para respirar mientras corres / ¿Por qué me duelen las espinillas cuando corro? / 4 soluciones para cuidar la piel de un corredor / Encuesta: Hábitos de entrenamiento de los Corricolarios / **PAG. 18**
- Entrevista:** Mohamed Katir: La nueva sensación del fondo Español; Ronald Insuaste: 50 días 50 maratones; Are Alejandra Abreu: Corricolarios en el Mundo / **PAG. 26**
- Hablamos con:** Emilia Blanco: Superar el EPOC por el deporte / **PAG. 36**
- El rincón del entrenador:** Plan de entrenamiento para principiantes de 8 semanas; ¿Es necesario entrenar todos los días? / **PAG. 40**
- Psicología:** Cómo mantenerse cuerdo y seguir haciendo ejercicio durante la pandemia de covid-19 / **PAG. 48**
- Nutrición:** Nutrirejetas saludables / **PAG. 50**
- Salud:** ¿Cuánto afecta el alcohol al rendimiento en la carrera? / **PAG. 52**
- Escaparate:** La actualidad del material deportivo / **PAG. 58**
- Montaña:** Cómo correr cuesta abajo de la manera correcta / **PAG. 68**
- Triatlón:** Entrenamiento Ironman: Cómo dividir tu tiempo / **PAG. 72**
- Nuestros clubes:** Trotasierra / **PAG. 76**
- Breves de carreras** / **PAG. 78**

OUTSIDE COMUNICACIÓN INTEGRAL S.L.
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 Corbí (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.