

corricolari es

correr



JJOO ASÍ FUERON

TU DIETA
Acorde a tu actividad

PUESTA A PUNTO
Del sistema inmune

DÉJATE LLEVAR
Por las sensaciones

10 KM PLAN DE ENTRENAMIENTO



LA GRAN CITA MUNDIAL DE 2021

Y ADEMÁS:

- Cómo ajustar la intensidad y el volumen
- Ejercicios para fortalecer los isquiotibiales
- Respirar correctamente
- Consejos para el control del sudor y el olor
- ¿Antioxidantes? Mejor naturales

Sifan Hassan
 Oro 10.000 m en JJOO
 Oro en 5.000 m en JJOO
 Bronce en 1.500 m en JJOO

Nº 395 / www.corricolari.es





VUELVE A SENTIR MADRID

26 SEPTIEMBRE 2021
MARATÓN | 1/2 MARATÓN | 10K

edprocknrollmadrid.com #EDPRNRMADRID



COLABORAN MADRID, Ayuntamiento de Madrid

SPONSOR TITLE edp

PATROCINADORES PRINCIPALES adidas, IberCoja, Rock'n'Roll

PATROCINADORES OFICIALES POWERROE, Alcampo, UNITED AIRLINES

HOTEL OFICIAL NOVOTEL

COLABORADORES OFICIALES TRANSGRAPHICA, MAURTEN, BUREN

FRUTA OFICIAL [Logo]

VEHÍCULO OFICIAL HYUNDAI

OFFICIAL TIME PARTNER POLAR

TV MEDIA PARTNER MEDIASET España

MEDIA PARTNER as, RUNNERS, correr, CORREDOR1

ORGANIZA Rock'n'Roll Running Series, MAPOMA



La meta más importante

Shigeo Nagashima, de 85 años, realizó una parte del relevo de la antorcha de los JJOO de Tokio. "Finalmente pisé el escenario de los sueños. No hay público, pero la emoción no se puede reprimir", comentó. Nagashima, que había vivido la Segunda Guerra Mundial de niño, fue un destacado jugador de béisbol de su país. Sufrió un fuerte infarto cerebral que lo dejó al borde de la muerte. "Trabajé en una tremenda rehabilitación. La parálisis permaneció en la mano y el pie derechos y afecta mi capacidad de lenguaje. Pero hice todo lo posible para que se moviera al menos un milímetro", comentó el portador de la antorcha. "He caminado por el sótano de mi casa y he seguido una dieta, día tras día. No es divertido renunciar a la vida", reflexionó. Nagashima además de enfatizar el espíritu deportivo: "Lucha y persigue una meta sin importar lo difícil que sea", convirtió el ritmo frenético de una pista en el respeto al ritmo para alcanzar la gloria de cada ser humano. Y lo hizo además, en el escenario del deporte por excelencia: la ceremonia inaugural, de unos JJOO en la pista de atletismo, ante millones de espectadores. Nos gusta correr.



- **Visto en la Red:** Las medallas de los Juegos ya no son de oro macizo: ¿de qué están hechas las de Tokio 2020? / Tokio: cómo la ciencia está ayudando a más velocistas a romper la barrera histórica de los 10 segundos en los 100 metros / El medallero olímpico alternativo que coloca a Estados Unidos en el 15º puesto en Tokyo 2020 / Momentos inspiradores que marcaron las Olimpiadas (más allá del covid) / Así es la carrera más larga del mundo, de 5.000 km alrededor de una cuadra en Nueva York / Mo Kattir destroza otro récord de España de hace 23 años / López Anaya bate el récord del mundo de 400 metros en M50 / Triatleta paralímpica y heroína en la lucha contra el Covid: la española Susana Rodríguez, portada de la revista Time / Juan Dual, el joven que aprende a vivir sin color, sin recto y sin estómago: "Estoy vacío por dentro" / Jan Frodeno revienta el récord mundial en el Triatlón / Luis Alberto Hernando sube y baja del Aneto en 3h38'15" / ... 4
- **De todo un poco:** Yoofit presenta los 5 ejercicios claves para hombres que quieran lucir un cuerpo 10 / Beneficios de correr bajo la lluvia / ¿Cómo respirar correctamente al correr? / ¿Medio plátano o 49 pistachos? / 3 ejercicios para fortalecer los isquiotibiales / ¿Cuál es el problema con los antioxidantes? / ¿Desodorante o antitranspirante? / ... 18
- **Entrevistas:** Laura García: Apasionada del deporte; Comicoarís por el Mundo; Soledad Senosian / ... 24
- **Juegos Olímpicos:** Tokyo 2020 / ... 32
- **El rincón del entrenador:** Plan de entrenamiento para correr 10 km / ... 40
- **Psicología:** Evitando la trampa de la comparación / ... 46
- **Nutrición:** Dietas en base a la actividad física / ... 48
- **Salud:** Cómo poner el sistema inmune a punto y en forma / ... 50
- **Escaparate:** La actualidad del material deportivo / ... 56
- **Montaña:** Olvidate de los datos y déjate llevar por las sensaciones / ... 64
- **Triatlón:** Uso de la regla 80/20 para equilibrar la intensidad del entrenamiento / ... 68
- **Nuestros clubes:** Asociación Atlética Torrijos / ... 74
- **Brevés de carreras** / ... 76



© EDITA: OUTSIDE Comunicación Integral. Calle Saeedra Pezón 5 y 7 - Plaza de la Mota, 28021 Madrid. Tel: 902 07 15 15. Si llama desde Madrid: 905 26 90 80. Fax: 905 26 45 02. www.corrier.es. E-mail: ca@corrier.es

• **CONSEJERÍA:** Paloma Fernández G. • **DIRECTOR EJECUTIVO:** José Ignacio Fernández. • **DIRECTOR DE ARTE:** Juan de la Mota. • **DISEÑO:** Esteban Grillo. Juan de la Mota. • **MAQUETACIÓN:** Aida Holguera. • **REDACCIÓN:** Alejandro González, Juan Alberto Gómez. • **COLABORADORES:** Juan Mora (Periodista), Pedro Gale (Periodista), Artur Sanjaume (Periodista), David G. de Navarrete (Especialista en material deportivo), Ángel González (Psicólogo), Jesús Castañón (Entrenador nacional de atletismo), Francisco Gil (Médico y fisioterapeuta), Ernesto Díaz (Estatístico), Alfredo Vitorino (Periodista), Miguel Castells, Juan Antonio Alegre, Chema Fernández, Tori Lasso, Neven Palacios (Médico), David López (Psicólogo), Miguel Carrión (Fisioterapeuta), Alejandro Rodríguez Galadí, Mario Velázquez (Fisio). • **FOTOGRAFÍA:** Francisco González, Victoria Sánchez. • **INFORMÁTICA:** José M. Martínez, Antonio Jordán. • **IMPRESIÓN:** INVIDENTEVA. • **DISTRIBUCIÓN EN ESPAÑA E HISPANOAMÉRICA:** S.G.E.L. S.

Distribuido según M/0707/1986. OUTSIDE Comunicación Integral no se responsabiliza de los contenidos de los artículos firmados. Promovida la reproducción total o parcial de los textos, fotos o cualquier contenido.

De los que aparecen en esta edición, solo cuando se procediera, será permitida su comercialización por la prensa editorial. PVP: 4,00 euros IVA incluido. Precio para Canarias con adicción aérea: 4,75 euros. Precio suscripción 1 trimestre en España: 10,00 euros. Europa, por avión: 85 euros. Resto del mundo, por avión: 100 euros. Suscripciones: OUTSIDE Comunicación Integral S.L. Tel: 905 26 90 80. E-mail: subscriptions@corrier.es.