

corricolari es

# CORRER

## GUÍA GRANDES MARATONES MUNDO

EL TEMIDO MURO  
Cómo derribarlo

¿COMPETIR?  
Aunque no hayas entrenado

REPARACIÓN DE LESIONES  
Controlando la dieta

## PARALÍMPICOS JJ DE TOKIO



LA GRAN CITA MUNDIAL DE 2021

### Y ADEMÁS:

- Preparar el intestino para alimentarte mejor el día de la prueba
- Fortalecer con y sin pesas para trail • A 6 meses de un Ironman
- 5 hábitos de veteranos exitosos • La alternativa a correr lesionado

Susana Rodríguez  
Tricampeona  
de triatlón





Domingo, 3 de octubre. 9:00 h.  
Madrid. Pº de la Castellana. Salida Plaza de Colón.

**DEL 1 AL 12 de Noviembre de 2021** ¶  
Durante la celebración COP26 (Cumbre del Clima)¶  
**VIRTUAL MUNDIAL**

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



Diego Métrida,  
padrino de  
Corre por los ODS.



**OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE**  
17 OBJETIVOS PARA TRANSFORMAR NUESTRO MUNDO

Si quieres conseguir un mundo mejor

**ÚNETE**

[www.correporlosods.com](http://www.correporlosods.com)

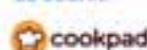
ORGANIZAN:



COLABORAN:



SE SUMAN:



POR UN MUNDO

## 17 objetivos para transformar nuestro mundo

El 25 de septiembre de 2015, los líderes mundiales adoptaron un conjunto de objetivos globales para erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad para todos como parte de una nueva agenda de desarrollo sostenible. ¶

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 corricolar es correr con la intención de dinamizar, impulsar y concienciar sobre los ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible) convoca Corre por los ODS. ¶

Puede correr, pedalear, nadar, caminar, patinar o realizar cualquier actividad de su elección para participar en #TheHumanSustainable la mayor carrera jamás celebrada bajo una misma causa: por un mundo mejor. ¶

El reto: alcanzar los 7.700.000.000 de metros total entre el 1 de Noviembre y 12 de Noviembre de 2021 (fechas en las que se reunirán los gobiernos de todo el mundo para celebrar la cumbre del clima COP26). ¶

Si crees que es posible ÚNETE, en [www.correporlosods.com](http://www.correporlosods.com)¶

Nos gusta correr!



LA IGUALDAD ES LA META

- **Visto en la Red:** El triunfo de la reina triatleta: Susana Rodríguez consigue el primer oro español en la historia del triatlón Paralímpico / Susana Rodríguez ganó el oro con un holter bajo la piel y vuela siempre con un desfilizador / Menor brecha en los Juegos Paralímpicos: ¿cuánto dinero ganan por medalla los españoles? / Gómez Noya se vuelve a subir al podio / Yehualaw, récord de media y primera mujer que baja de 1h04 / La luz de Fernando Carro o cómo salir del oscuro túnel olímpico... otra vez / "Me emborrachaba y salía a entrenar sin problema, pero ya era imposible, cada vez me lesionaba más" / Los puntos clave para iniciarte en un triatlón / Shizo Kanakuri, el corredor que empezó un maratón en 1912, desapareció y cruzó la meta 50 años después / Fascia, la causa secreta del dolor crónico de espalda / Las divertidas 40 reglas de McElroy para triunfar en triatlón: "Un sorbo de alcohol son cinco días de entrenamiento" / Calambres musculares: ¿qué nutrientes te pueden estar faltando? / ... 41
- **De todo un poco:** ¿Cuál es la mejor alternativa a correr cuando estás lesionado? / Consejos de otoño para corredores principiantes / La verdura que tiene más hierro que un chuletón y más potasio que el plátano / Maratón: la carrera de eliminación de lactato / 5 hábitos de corredores veteranos exitosos / ¿Deberías preocuparte por la hiponatremia? / 4 consejos para superar las dudas antes de la carrera / Fascitis Plantar / ... 18
- **Entrevista:** Corricolaris por el Mundo: Magui Gutierrez / ... 26
- **La columna de Monique:** Skid Row Marathon o cómo correr cambia vidas / ... 28
- **Juegos Paralímpicos:** Tokyo 2020 / ... 32
- **El rincón del entrenador:** El muro en la maratón: ¿Cómo podemos derribarlo? / Entrena tu intestino para alimentarte mejor el día de la carrera / ... 38
- **Carreras:** Todo sobre las grandes maratones del mundo (World Marathon Majors) / ... 42
- **Psicología:** Cómo competir cuando no estás entrenado / ... 48
- **Nutrición:** Los alimentos necesarios para llevar una dieta saludable / ... 50
- **Salud:** Reparación de las lesiones musculares en el corredor / ... 52
- **Escaparaté:** La actualidad del material deportivo / ... 58
- **Montaña:** Ejercicios para fortalecer con y sin pesas si practicas trail running / ... 66
- **Triatlón:** Más de 6 meses antes de un IRONMAN: Estableciendo metas y comprometiéndose con ellas / ... 70
- **Breves de carreras:** / ... 76



© EDITA: OUTSIDE Comunicación Integral. Calle Sesevella Ejez de 7 - Puente de Vallecas, 28011 Madrid. Tel: 902 07 15 15. Si llamas desde Madrid: 915 26 80 80. Fax: 915 26 80 82. [www.corricolar.es](http://www.corricolar.es). E-mail: [outside@corricolar.es](mailto:outside@corricolar.es). • **CONSEJERA:** Paloma Fernández O' • **DIRECTOR EJECUTIVO:** José Ignacio Fernández • **DIRECTOR DE ANTE:** Juan de la Mata • **DISEÑO:** Estudio Gráfico Juan de la Mata • **MAQUETACIÓN:** Aida Holguera • **REDACCIÓN:** Alejandro González, Juan Alberto Gómez • **COLABORADORES:** Juan Mora (Periodista), Pedro Gale (Periodista), Antonio Blanco (Periodista), David O' de Navarra (Especialista en material deportivo), Ángel González (Psicólogo), Jesús Castells (Entrenador nacional de atletismo), Francisco Gil (Médico y fisioterapeuta), Ernesto Díaz (Especialista en fisioterapia), Miguel Caselles, Juan Antonio Aragón, Chema Fernández, Toni Ladrá, Nieves Palacios (Médica), David López (Psicólogo), Miguel Coria (Triatleta), Alejandra Rodríguez (Salud), María Velázquez (Triatleta) • **FOTOGRAFÍA:** Francisco González, Victoria Sánchez • **INFORMÁTICA:** José Mª Hernández, Antonio Jaramá • **IMPRESIÓN:** BIVACUUM • **DISTRIBUCIÓN EN ESPAÑA E HISPANOAMÉRICA:** S.O.E.L. ¶

Deposito legal M 42067/1986. OUTSIDE Comunicación Integral se responsabiliza de la correcta inserción de los anuncios en los números de la revista. No se responsabiliza de los errores de impresión. Prohibida la reproducción total o parcial de los textos, fotos y cualquier otro elemento de los que aparecen en esta revista, aun cuando su procedencia, salvo permiso escrito concedido por la propia editorial. P.V.P.: 4,20 euros (IVA incluido). Precio para Canarias con IVA incluido: 4,75 euros. Precio suscriptor 8 números, en España: 30,00 euros. Europa, por avión: 88 euros. Resto del Mundo, por avión: 118 euros. Suscripciones: OUTSIDE Comunicación Integral S.L. Tel: 915 26 80 80. E-mail: [subscriptions@corricolar.es](mailto:subscriptions@corricolar.es).