

corricolari es

correr

IDEAS PARA ESTA NAVIDAD

TIRADAS LARGAS
¿Cómo afrontarlas?

ALIMENTOS CORRECTOS
Para correr 5 km

ENTRENAMIENTO MENTAL
Contra las molestias

MEDIO MARATÓN

LAS MÁS RÁPIDAS



LA GRAN CITA MUNDIAL

Y ADEMÁS:

- Las mejores alternativas a los geles
- Dolor de espinillas: causas y remedios
- Menús healthy para estas fiestas
- Temperatura ideal para un maratón
- Los beneficios del trail running

7 atletas bajaron de la hora en el Medio Maratón de Madrid. Kiprotich, ganó con 59'37''



Nº 398 / www.corricolari.es

8 413042 654001

LA CARRERA DEL ESPAGUETI DE RÉCORD SOLIDARIO
 www.espaguetisolidario.com
 POR UN RECORD GUINNES
 REGALAR 5.000 MENÚS NAVIDEÑOS
 DONAR 5.000.000 ESPAGUETIS
 VIRTUAL: DEL 9 AL 26 DE DICIEMBRE DE 2021
 PRESENCIAL: MADRID, 26 DE DICIEMBRE DE 2021
 Pº DE LA CASTELLANA, GOYA

CONVOCA:



COLABORA:



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, haciendo poseedores del récord a todos los participantes. Igualmente, se donarán Menús Navideños para colectivos vulnerables.*

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

1 Carrera presencial, Madrid 26 de diciembre de 2021. * Pº de la Castellana, c/ Goya, 2, 5 o 10 km

2 Carrera virtual del 9 al 26 de diciembre, desde donde quieras. Gratuita o inscribiéndose. *

Cada inscripción conlleva



ESPAGUETIS: Cada kilómetros cuenta. 10 kilómetros equivalen a un plato de espaguetis.



MENÚ NAVIDEÑO: Con cada inscripción se donará un menú navideño.



LOTERÍA DE NAVIDAD: Se obsequiará con 0,5 € de la Lotería de Navidad a todos los inscritos antes del 18 de diciembre de 2021



CAMISETA Y MEDALLA: Con la inscripción.

www.espaguetisolidario.com



SAN SILVESTRES, LA FIESTA MÁS POPULAR DEL CORREDOR

La carrera de San Silvestre es el nombre con el que se conocen las distintas carreras atléticas de carácter popular que se disputan anualmente el 31 de diciembre (día de san Silvestre según el santoral católico) en diferentes lugares del mundo. Ocasionalmente, algunas de estas carreras se disputan en los días previos al 31 de diciembre.*

Se disputan anualmente miles de carreras, como la Corrida de São Silvestre en Oporto (Portugal), la BOclassic en Bolzano (Italia), o la San Silvestre Vallecana en Madrid (España). Gran cantidad de países en todo el mundo se dan cita el último día del año para despedirlo corriendo y algunos como en Guatemala se premian los mejores disfraces.*

Pero ante todo San Silvestre es fiesta, es la mayor celebración que existe entre los corredores para despedir el año.* Desde corricolar.es queremos a todos muy felices San Silvestres y muy feliz 2022.*

Nos gusta correr!



- **Visto en la Red:** Zaid Ait Malek: El polzón que se convirtió en una estrella española del ultra running / La doble misión de Aleix Porras en Santo Domingo / Los hermanos Daniel y Álvaro Osanz: presente y futuro del trail running español / El incansable ascenso de las carreras de montaña / Flanagan completa su gran reto: Seis 'majors' en 42 días por debajo de 3:00 / Los parisinos compiten con Kipchoge para estar en el maratón popular de los JJOO 2024 / La campeona mexicana que vive en una chabola / Una mujer de 105 años corrió 100 metros y estableció un récord mundial / B-life, el método japonés que te ayuda a perder peso / La efectiva rutina fitness de Daniel Craig para encarnar a James Bond / ... 4*
- **De todo un poco:** Los 5 mejores deportes, según Harvard, para perder peso y vivir con salud / Correr con tu pareja mejora tu vida sexual / Las mejores alternativas a los geles / La nueva forma de cronometrar tus intervalos / Beber café mejora la recuperación muscular / Un estudio asegura que las zapatillas de Nike y Asics son las de mayor rendimiento / El entrenamiento de resistencia supera al de fuerza / La nueva aplicación de Garmin para ayuda a los corredores con diabetes / ¿Cuál es la mejor temperatura para una maratón? / Estos son los motivos por los que deberías ir al podólogo / 12 ideas de regalos para esta Navidad 2021 / ... 18*
- **Entrevista:** Corricolaris por el Mundo: María del Rosario / ... 26*
- **La columna de Monique:** Entrevista con Chris Finill, miembro de los ever present: 41 años sin faltar a la maratón de Londres / ... 30*
- **Carreras:** Te contamos cuáles son las 6 medias maratones más rápidas de España / ... 34*
- **El rincón del entrenador:** Laura camino al maratón de Sevilla: Capítulo 2: Dudas frente a la preparación de un maratón; Tiradas largas / ... 38*
- **Psicología:** 4 entrenamientos mentales para manejar las molestias / ... 42*
- **Nutrición:** Menú de Navidad healthy & fit; Los mejores alimentos para correr un 5K / ... 44*
- **Salud:** Dolor de espinilla: Causas y remedios / ... 50*
- **Escaparate:** La actualidad del material deportivo / ... 56*
- **Montaña:** 6 beneficios para la salud del trail running / ... 64*
- **Triatlón:** 4 razones para tener un medidor de potencia / ... 68*
- **Nuestros clubes:** Run Faster Rivas (RFR) / ... 72*
- **Breves de carreras** / ... 74



• **EDITA:** OUTSIDE Comunicación Integral, Calle Saavedra Ejercido 5 y 7 - Puerta calle, 28001 Madrid. Tel: 902 07 05 05. Si llama desde Madrid: 905 26 80 80. Fax: 905 26 03 02. www.corricolar.es. E-mail: outside@corricolar.es. • **CONSEJERÍA:** Patricia Fernández GP. • **DIRECTOR EJECUTIVO:** José Ignacio Fernández. • **DIRECTOR DE ARTE:** Juan de la Mata. • **DISEÑO:** Estudio Gráfico Juan de la Mata. • **MAQUETACIÓN:** Aida Rodríguez. • **REDACCIÓN:** Alejandro González, Juan Alberto Gómez. • **COLABORADORES:** Juan Mora (Periodista), Pedro Gale (Periodista), Antonio Blanco (Periodista), David IP de Navarra (Especialista en material deportivo), Ángel González (Podólogo), Jesús Carro (Entrenador nacional de atletismo), Francisco Gil (Médico y atleta), Ernesto Díaz (Estadístico), Alfredo Varona (Periodista), Miguel Cavallero, Juan Antonio Alegre, Charra Fernández, Toni Lucena, Nerea Pizarro (Médico), David Lopez (Podólogo), Miguel Corbi (Triatleta), Ana María Rodríguez (Salud), María Velázquez (Triatleta). • **FOTOGRAFÍA:** Francisco González, Victoria Sánchez. • **INFORMÁTICA:** José Mª Meléndez, Antonio Jardón. • **IMPRESIÓN:** WYBACENYRA. • **DISTRIBUCIÓN EN ESPAÑA E HISPANOAMÉRICA:** EGEL.

Queda vedado el uso de esta edición, su contenido o su información, salvo permiso expreso otorgado por la propia editorial. PVP: 4,00 euros IVA incluido. Precio para Canarias con subvención aérea: 5,25 euros. Precio suscripción: Trimestral: ... en España: 30,00 euros. Europa por avión: 90 euros. Resto del Mundo por avión: 180 euros. Suscripciones: OUTSIDE Comunicación Integral S.L. Tel: 905 26 80 80. E-mail: outside@corricolar.es.