

corricolari es

correr

IRONMAN CONSEJOS PARA EL GRAN DÍA

ENTRENAMIENTO DE FUERZA
Aumentar progresivamente

EN NUTRICIÓN
Más allá de los Carbohidratos

ESA TOS TAN MOLESTA
Que no aparezca después de correr

TRAIL MONTAÑA PLANES DE ENTRENO



LA GRAN CITA MUNDIAL

Y ADEMÁS:

- Entrevista con Toni Peña • El uso de los geles en actividades deportivas
- Ejercicios para fortalecer los glúteos • ¿Rápido o lento? Conoce y activa tu metabolismo
- Falsa pierna corta • Potenciar la musculatura del pie para correr con soltura



After so much time indoors, you deserve to discover new routes

YOU DESERVE

SPAIN



spain.info



Felices vacaciones

Es tiempo de correr para desconectar de todo y conectarse con uno mismo.

Ahora que el día a día permite un respiro de compromisos laborales y objetivos deportivos cabe mirar más allá desde la perspectiva que permite la tranquilidad generada por la falta de obligaciones que todo lo constriñen.

Es tiempo de impregnarse de naturaleza que llena nuestros pulmones, de la brisa del mar que también salpica, de los bellos atardeceres regalados a nuestras retinas, del olor a hierba recién cortada, del sabor a pueblo que nos lleva a las tradiciones... y también de la conversación con el paisano, del cruce con las vacas en los caminos o la adrenalina de practicar deportes extremos. Dejarse impregnar de tantas y tantas cosas que la placidez del verano permite que cobren vida de una manera especial. Pero sobre todo despierta nuestros sentidos permitiéndonos reconocernos y que nos lleva a un viaje introspectivo a nuestro interior para disfrutarlos en el maravilloso entorno generado.

Muy feliz verano.
Nos gusta correr.



- **Visto en la Red:** Ana Peleteiro anuncia feliz que está embarazada de tres meses / Tres mil deportistas llenan Cangas de Onís en el Desafío Lagos de Covadonga de cicloturismo / Jordan Díaz, de abandonar Cuba a pulverizar el récord de España de triple salto / ¿Qué es el Metcon?: La rutina definitiva que cambiará tu metabolismo / Fernando Carro y Meritxel Soler, reyes del Medio Maratón español en Paterna / Carlos Mayo y el entrenador José Luis Mareca separan sus caminos / Falsa pierna corta / Meter tripa o caminar erguido: ¿cuál es la mejor opción para activar a tope la musculatura abdominal? / ¿Dónde se practica más el running? / Cómo saber si tu metabolismo es rápido o lento y cómo puedes activarlo / Operación 'pies sanos': así se ejercitan los músculos para correr o andar con soltura / **PAG. 4**
- **De todo un poco:** ¿Sabes cuál es tu edad articular? / ¿Qué es la Bacopa y para qué se usa? / Por qué aparecen las estrías y cómo acabar con ellas / ASICS cuida de la salud mental de sus deportistas de élite / Columbia lucha contra la basuralidad en el Día Mundial del Medio Ambiente / ¿Verdadero o falso? POLAR rompe 7 falsos mitos del running / **PAG. 18**
- **Entrevista:** Corricolaris por el Mundo: Silvia Cárdenas / **PAG. 24**
- **La columna de Monique:** Entrevista con Toni Peña / **PAG. 26**
- **El rincón del entrenador:** Cuándo introducir sesiones de core en la preparación física / Aumenta progresivamente tu entrenamiento de fuerza / Ejercicios para tonificar glúteos / Nuevos corredores con la llegada del buen tiempo / La mejor forma de prepararse para una carrera nocturna / **PAG. 30**
- **Nutrición:** Más allá de los hidratos de carbono / El uso de geles en actividades deportivas / **PAG. 40**
- **Salud:** Cómo dejar de toser después de correr / **PAG. 44**
- **Escaparate:** La actualidad del material deportivo / **PAG. 50**
- **Montaña:** Programas de entrenamiento de trail running / **PAG. 56**
- **Triatlón:** Ironman: Qué esperar durante el gran día / **PAG. 62**
- **Todos por La Palma:** Pruebas que donan a La Palma / **PAG. 70**
- **Carreras:** Corre por los ODS / Carrera de la Juventud / **PAG. 74**
- **Breves de carreras** / **PAG. 78**



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 Amadoz, 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 Gilo (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.