

corricolari es

CORRER

**MEDIO
MARATÓN**
SIETE CONSEJOS
IMPRESINDIBLES

¿ENTRENAR?
Cómo hacerlo bien

4 SMOOTHIES IDEALES
Tras los excesos navideños

TRIATLÓN
CALENDARIO 2023

**RAZONES PARA
VOLVER A CORRER
ESTE AÑO**



LA GRAN CITA MUNDIAL

Y ADEMÁS:

- La flora intestinal afecta a tus ganas de correr • Fortalecer las piernas para evitar lesiones
- Masejador de repercusión para la perfecta recuperación • Antioxidantes y sus funciones
- Cómo mejorar en las carreras de montaña • El ejercicio de un minuto para estar en forma

Nº 408 / www.corricolari.es



8 413042 654001

LA CARRERA PARA TODOS

5 de MARZO de 2023 a las 09:30 h

Salida: Glorieta Cardenal Cisneros Univ. Complutense de Madrid



Tú decides la distancia

Entra a meta cuando quieras

Información e inscripciones en www.lacarreraparatodos.es



Bienvenido 2023

Iniciamos este año cargados de ilusión y hemos seleccionado una serie de frases que nos recuerdan lo que ya sabemos y experimentamos.

«El miedo mata más sueños que el fracaso» (Suzy Kassem)

«Mide el éxito en la vida por el esfuerzo y haciendo lo mejor que puedas, entonces siempre está en tus manos tener éxito y estar orgulloso de ti mismo» (Steve Peters)

«El talento te hace buen corredor. La constancia te hace campeón» (Hicham El Guerrouj)

“El éxito significa tener el valor, la determinación y las ganas de convertirte en la persona que tenías que ser” (George Sheehan)

«Los ganadores nunca se rinden y los que abandonan nunca ganan» (Vince Lombardi)

«Pregúntate a ti mismo: ¿Puedo dar más? La respuesta generalmente es: Sí» (Paul Tergat)

Muy feliz 2023. Nos gusta correr



- **Visto en la Red:** De fumar dos paquetes al día y ser adicto a la heroína a correr un maratón en 2:16 / Sigue la sangría de dopajes en el atletismo keniano: otros tres 'cazados' / París 2024 tendrá las marcas mínimas de clasificación más exigentes de la historia del atletismo / Rudisha sobrevive milagrosamente a un accidente aéreo / La historia de la corredora que se hizo viral tras acabar la última en la maratón de Nueva York / El noruego Jakob Ingebrigtsen competirá en febrero en la reunión de Madrid del World Indoor Tour Gold / Médico a tiempo completo, sin entrenador, sin pisar una pista... y 2:33 en el Maratón de Valencia / Células madre y factores de crecimiento: así ayudan a la recuperación de las lesiones / El ejercicio de menos de un minuto que recomienda Harvard y que ayudará a eliminar la barriga cervicera / Netflix y Nike quieren que entres en tu salón este 2023: la programación fitness llega a la televisión a la carta / La flora intestinal afecta a las ganas de correr / **PAG. 4**
- **De todo un poco:** Cómo cuidar tu sistema inmunológico cuando entrenas / Los antioxidantes / El ejercicio que aumenta la fuerza de las piernas y previene de lesiones / Por qué correr un medio maratón / Rumbo al Zurich Maratón de Sevilla con Asics / iRunning 4 Women gracias a Altra! / **PAG. 18**
- **La columna de Monique:** Entrevista con Wonder Woman Gina Little / **PAG. 22**
- **Nos gusta correr:** Marcos Pascual / Eva García Morales / **PAG. 24**
- **El rincón del entrenador:** ¿Vas a correr tu primer medio maratón? / Entrenar o entrenar bien / **PAG. 26**
- **Psicología:** 8 razones para que correr sea tu propósito de Año Nuevo / **PAG. 30**
- **Nutrición:** El silicio orgánico / 4 smoothies ideales para compensar los excesos navideños / **PAG. 32**
- **Salud:** Masajeador de percusión: Todo lo que debes saber / **PAG. 36**
- **Escaparate:** La actualidad del material deportivo / **PAG. 44**
- **Montaña:** Cómo alcanzar tu propósito de mejorar en carreras por montaña / **PAG. 50**
- **Triatlón:** Calendario de las competiciones FETRI 2023 / **PAG. 56**
- **Todos por La Palma:** Pruebas que donan a La Palma / **PAG. 64**
- **Carreras:** Media Maratón Universitaria / Corre por los ODS / **PAG. 68**
- **Breves de carreras** / **PAG. 72**