

SUPER MENÚ NAVIDEÑO CON PACO RONCERO

RUNNER'S[®] WORLD

**DISFRUTA
CORRIENDO**

6 NUEVAS MANERAS
DE MOTIVARTE
EMPIEZA EL AÑO EN PLENA FORMA

**STOP
DOLOR**

ACABA CON
LA PERIOSTITIS
+ 10 EJERCICIOS
ANTI LESIONES

**INVIERNO
PERFECTO**

- > CÓMO EVITAR EL FRÍO
- > TU MEJOR ENTRENAMIENTO
- > EL MATERIAL IDÓNEO

RETO 2015
¿QUIERES DEBUTAR
EN UN ULTRA?
4 CONSEJOS PARA NO FALLAR

**¿EL MÚSCULO
TIENE MEMORIA?**
RECUPERA LA FORMA
TRAS UN LARGO PARÓN



Antonio Rossi
Periodista y triatleta

12

**ZAPATILLAS
INSUPERABLES**

GUÍA DE INVIERNO
LOS NUEVOS MODELOS ANALIZADOS AL DETALLE

WWW.RUNNERS.ES
DICIEMBRE 2014
NÚM. 154 • 3,80 €



8 414520 005025

EL RETO KIA 10K+10K+10K ¿TE ATREVES?

LA SANSILVESTRADA '14
10K LAS ROZAS + 10K ALCOBENDAS + 10K VALLECAS | 31.12.2014



3 carreras en 1

10K LAS ROZAS + 10K ALCOBENDAS + 10K VALLECAS

¿Te atreves a correr 3 San Silvestres en un día? Por segundo año, llega La Sansilvestrada 2014. El desafiante reto que te propone Kia para el último día del año. Te recordamos en qué consiste: 3 carreras de 10K por Madrid, vehículos de traslado entre carreras, planes específicos de entrenamiento y de nutrición, equipo de fisioterapia, liebre en carrera, comidas, video documental. ¿Te atreves? Insíbete para concursar en www.sansilvestrada.com



COLABORAN
RUNNERS



The Power to Surprise

RW Diciembre



DESTACADOS

46 FITNESS PARA RUNNERS
Un total de 10 ejercicios para mejorar tu técnica de carrera, ganar velocidad y evitar lesiones.
POR DOMINGO SÁNCHEZ Y PABLO VÁZQUEZ

58 MENÚ NAVIDEÑO
Sorprende a tus comensales en estas fiestas con las recetas del chef Paco Roncero, dos estrellas Michelin.
POR PACO RONCERO

68 INVIERNO RUNNER
Los mejores consejos para correr por la mañana y por la noche los días de frío.
POR DANI QUINTERO

81 GUÍA DE ZAPATILLAS
Un total de 12 modelos para que salgas a correr los días de frío.
POR JAVIMORO

126 NOVEDADES Y NOTICIAS
No te pierdas lo último de tu deporte favorito.

8 CORRE LIBRE
10 EDITORIAL
12 LOS LECTORES OPINAN
16 MUNDO RUNNER
De estreno en el Medio Maratón de Londres.
Y ADEMÁS: La Intersección (17), Que te mueve a (18), La Trastienda: Marc Hurtado (18)

EN PORTADA

ANTONIO ROSSI, protagonista del último número del año, es conocido por sus apariciones en 'El programa de Ana Rosa', '¡Qué tiempo tan feliz!' y 'Mira quién salta'. El sevillano es un amante del running y el triatlón, con un subcampeonato de Madrid Triatlón Sprint (35-39 años).

Fotografiado para **RUNNER'S WORLD** por **EDU GARCÍA** en Madrid
Maquillaje de **NATALIA BELDA**
Material deportivo **TAIMORY Y ASICS**

LA PENÚLTIMA OBRA DE ARTE de nuestro querido chef Paco Roncero, director del restaurante del Casino de Madrid.

MARCA PERSONAL

22 ENTRENAR
Cambia tus rutinas para seguir con ganas de salir a entrenar.
POR KELLY BASTONE

24 ENTRENAR (II)
Tu última competición para acabar el año con un entrenamiento diferente.
POR LISA MARSHALL

32 NUTRICIÓN
Mantecas caseras y sabrosas de frutos secos (nueces, avellanas, cacahuets, pistachos).
POR JESSICA MIGALA

36 BOCADO RÁPIDO
Alternativas lácticas para intolerantes: almendra, cáñamo, avena, arroz y soja.
POR JESSICA MIGALA

40 CUERPO Y MENTE
¿Por qué reanudamos nuestras carreras con cierta facilidad incluso tras un largo parón?
POR DIANE STOPYRA

OPINIÓN

44 LA VIDA A ZANCADAS
Descubre el duende de los corredores populares.
POR AURORA PÉREZ

EL MUNDO DE LAS CARRERAS

92 HALLOWEEN RUN BY RUNNER'S WORLD

96 MARATÓN VALENCIA TRINIDAD ALFONSO

100 LA MONTAÑA SOLIDARIA

102 CARRERAS PARA TODOS

104 CROSS DE ATAPUERCA

108 LA CARRERA DE LA CIENCIA DEL CSIC

116 CALENDARIO

130 SOY CORREDOR Jéssica Vall

RONCERO

CREATIVIDAD NAVIDEÑA EN TU MESA

No todo en las fiestas que están al caer es correr como un poseso la San Silvestre de turno. También puedes batir tu marca personal en la cocina y hacer que tu familia te suba al podio con medalla y todo. Tranquilo, contarás una liebre de lujo, nada menos que un fondista consumado que, además tiene dos estrellas Michelin.

Fue regresar del Maratón de Nueva York y meterse en su taller a confeccionar un regalito para los compañeros del asfalto. Uno que además valga para demostrarle a los seres queridos que tus habilidades van más allá de hablar de series, pronadores, desniveles y marcas personales.

Paco Roncero, que lo mismo te devora 42km que te termina un triatlón de media distancia, es uno de los impulsores del colectivo Running Chef, grandes amigos de esta publicación gracias a una relación forjada a base de zancadas en la tapia de la Casa de Campo. Llega para ofrecernos un menú marca de la casa, cargado de creatividad y sorpresa, con la particularidad de que no has de ser uno de los mejores cocineros del mundo para ponerlo en escena, cualquier hijo de vecino puede hacerlo (nosotros lo hemos hecho y os aseguramos que el nivel de cocina de la redacción se mide en dígitos negativos).

El resultado es espectacular y la diversión que supone confeccionar estos cuatro platos (primero, segundo, tercero y postre; como mandan los cánones) no te vamos a decir que equivale a un maratón pero con un 10K si se mide sin problemas.

Si cuando termines te quedas con ganas de seguir imitando las maravillas que surgen de Paco Roncero Taller (un volcán de imaginación localizado bajo su restaurante del Casino de Madrid) puedes empezar por leer su último libro *Correr, cocinar y ser feliz*, una invitación para disfrutar de una vida más activa, sana y equilibrada. ¿Te animas a empezar en 2015?



Por
PACO RONCERO
Fotografías
ADOLFO CALLEJO

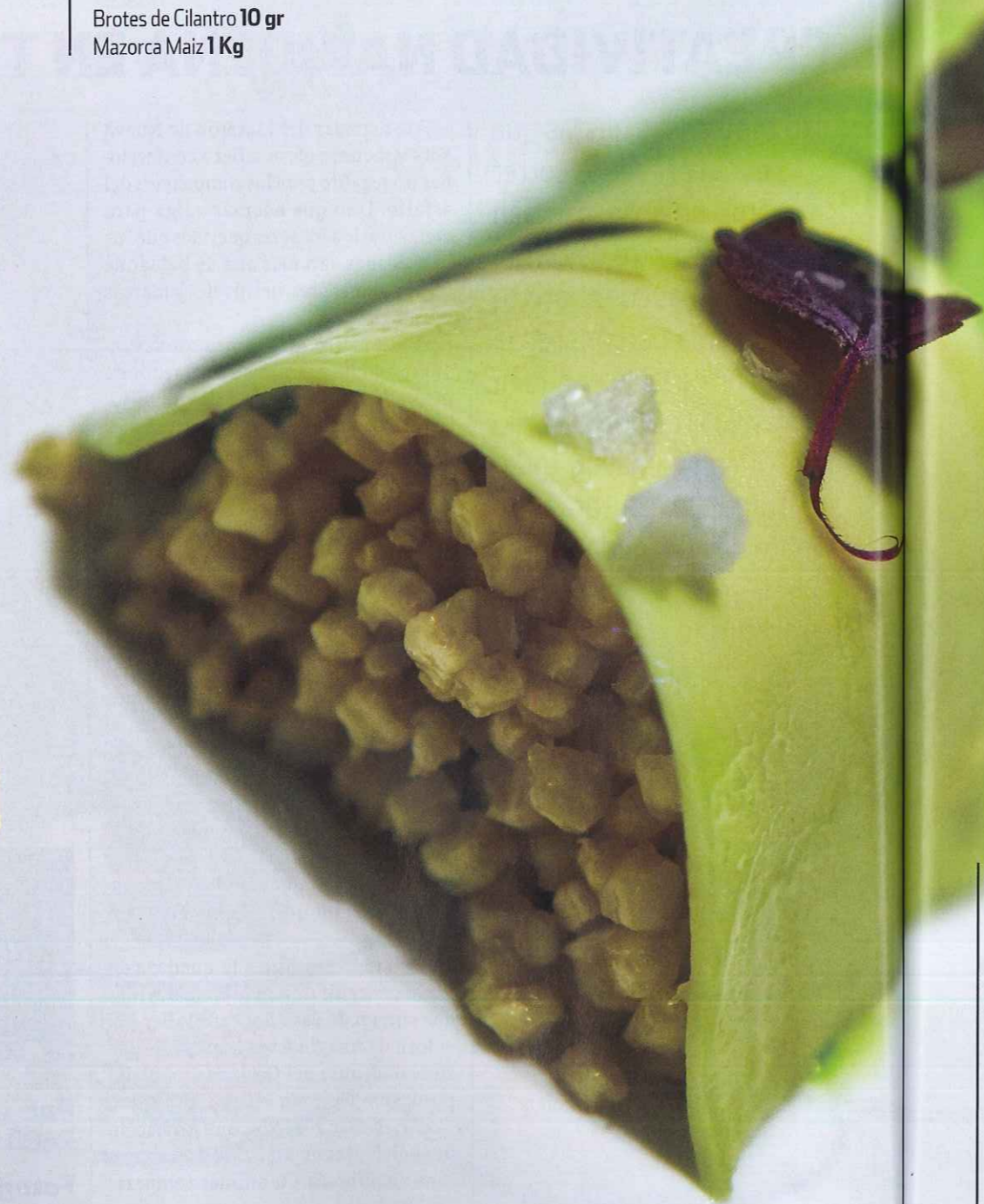


CANELÓN DE AGUACATE CON CUSCUS DE MAÍZ BABY



INGREDIENTES

Aguacate **1 kg**
Sal Maldon **5 gr**
Aceite de Oliva **0,4 10 ml**
Mantequilla **40 gr**
Yogurt Griego **0,15 gr**
Brotos de Cilantro **10 gr**
Mazorca Maíz **1 Kg**



ACABADO Y PRESENTACIÓN

1. Saltear el maíz con aceite de oliva 0,4º sin que tome color. Retirar del fuego y añadir la mantequilla para dar cremosidad. Poner a punto de sal.
2. Colocar el maíz en el plato y cubrir con el aguacate.
3. Calentar levemente en la salamandra el aguacate.
4. Terminar con unas escamas de sal maldon sobre el aguacate, el yogurt griego y los brotes de cilantro.



El Menú de Navidad de Paco Roncero

ELABORACIÓN

DE LAS LÁMINAS DE AGUACATE

1. Pelar los aguacates y con la ayuda de un pelador hacer láminas de 0,1 cm de grosor y unos 6 cm de longitud.
2. Ir colocando las láminas en una plantilla de papel encerado de 5 x 10 cm untada con aceite de oliva 0,4, paralelamente, de modo que sobren 0,5 cm por los lados y sin superponerlas.
3. Cuadrar el aguacate según el tamaño del papel.

DEL CUSCÚS DE MAÍZ

1. Pasar las mazorcas de maíz a lo largo por una mandolina con la cuchilla a 0,3 cm de grosor.
2. Por un lado obtener unos 160 g de grano de maíz de modo que se asemeje a un cuscús de maíz, y por el otro el corazón de la mazorca que desecharemos.

SOPA DE TURRÓN CON VIEIRAS, ALCACHOFAS Y BOLETUS

INGREDIENTES

PARA LAS VIEIRAS:

Vieiras frescas **8 unidades**

PARA LAS ALMENDRAS FRITAS:

Almendra cruda **400 gr**
Aceite de oliva **0,4 250 ml**

PARA LA LECHE DE ALMENDRAS FRITAS:

Almendra frita marcona (Elaboración anterior) **250 gr**
Agua **250 ml**

PARA EL PRALINÉ DE ALMENDRAS FRITAS:

Aceite de freír almendra (Elaboración anterior) **50 ml**
Almendra frita marcona (Elaboración anterior) **162 gr**

PARA LA SOPA DE TURRÓN SALADO:

Leche de almendra frita (Elaboración anterior) **250 ml**
Aceite de freír almendra (Elaboración anterior) **100 ml**
Praline de almendra (elaboración anterior) **50 gr**
Vinagre de jerez **10 ml**
Sal fina **1 gr**

PARA LA ESPUMA DE LECHE:

Leche entera **200 ml**
Nata líquida **200 ml**
Sal fina **7 gr**
Sifón 1/2 l. **1 unidad**
Cargas de gas n^o **1 unidad**

PARA LOS CORAZONES DE ALCACHOFA:

Alcachofa **0,5 unidad**

PARA LOS CEPS:

Boletus congelados (cabeza) **280 gr**

OTROS

Sal Maldon **1 gr**
Perifollo **2 gr**



ELABORACIÓN

DE LAS VIEIRAS

1. Abrir las vieiras separando un poco sus valvas y raspando con un cuchillo por la parte de la valva plana.
2. Con una cuchara extraer la vieira de la valva cóncava.
3. Sacar la telilla que rodea el pedúnculo y con ella las barbas.
4. Quitar el coral y guardar para otra elaboración.
5. Cortar las vieiras horizontalmente por la mitad a fin de obtener dos circunferencias.

DE LAS ALMENDRAS FRITAS

1. Poner el aceite y las almendras a freír, partiendo de frío y a fuego suave.
2. Remover y retirar cuando tengan un bonito color dorado.
3. Sacar con la ayuda de una araña y poner a punto de sal en caliente.

DE LA LECHE DE ALMENDRAS FRITAS

1. Mezclar las almendras con el agua y dar dos golpes de túrmix para que la almendra se hidrate.
2. Dejar reposar 12 horas en la nevera.
3. Triturar en un vaso americano hasta conseguir un puré y prensar con una estameña.

DEL PRALINÉ DE ALMENDRAS FRITAS

1. Introducir en vaso americano las almendras acabadas de freír y todavía calientes, a una temperatura de 60 °C.
2. Triturar y añadir el aceite poco a poco. Dejar trabajar hasta conseguir una densidad cremosa.
3. Dar a punto de sal, colar y guardar en un dosificador de salsas.

DE LA SOPA DE TURRÓN SALADO

1. Poner la leche de almendras en un vaso americano e ir añadiendo poco a poco el praliné y el aceite hasta obtener una emulsión.
2. Poner a punto de sal y vinagre. Guardar en la nevera.

DE LA ESPUMA DE LECHE

1. Mezclar la leche y la nata. Poner a punto de sal.
2. Colar y llenar el sifón con la ayuda de un embudo.
3. Cargar el sifón y dejar reposar 2 horas en la nevera.

DE LOS CORAZONES DE ALCACHOFA:

1. Tornear las alcachofas hasta obtener los corazones limpios.
2. Cortar en cuatro partes y sumergir en cantidad suficiente de agua como para cubrir toda la superficie y añadir el perejil, así evitaremos la oxidación.

DE LOS CEPS

Limpiar los ceps y cortarlos por la mitad en sentido vertical.

El Menú de Navidad de Paco Roncero



ACABADO Y PRESENTACIÓN

1. Poner a punto de sal los ceps y marcarlos por los dos lados.
2. Poner a punto de sal las alcachofas y saltearlas ligeramente, sin que cojan color.
3. Poner por toda la base de un plato soperos puntos de praliné de almendras.
4. Disponer cada alcachofa con un cep encima (con la cara del corte hacia arriba) en la mitad inferior del plato, y encima las vieiras.
5. En la parte superior poner una quenelle de espuma de leche, hecha con una cuchara de postre y sal Maldon.
6. Remover la sopa y servir en una jarra.



JARRETE DE TERNERA CON VERDURAS

INGREDIENTES

PARA EL JARRETE DE TERNERA:

Jarrete de ternera **3 kg**
Laurel **unidad**
Romero fresco **3 gr**
Mantequilla **5 gr**
Sal gorda **1.500 gr**
Azúcar **500 gr**
Tomillo fresco **3 gr**

PARA LAS VERDURAS GLASEADAS:

Zanahoria baby con hoja **200 gr**
Cebollitas francesas **10 unidades**
Esparrago triguero gordo **250 gr**
Seta variada **200 gr**
Tirabeques **150 gr**
Calabacín baby **1 paquete**
Tomate cherry **1 bandeja**

PARA LA SALSA:

Jugo de carne **1 l**
Maizena express **50 gr**

ELABORACIÓN

DEL JARRETE

1. Mezclar la sal y el azúcar en un bol. Introducir el jarrete en la mezcla anterior y cubrir por espacio de 2 horas.
2. Colocar el jarrete en una placa de horno con las hierbas aromáticas y la mantequilla.
3. Introducir en el horno a una temperatura de 90° durante 4 horas.

DE LAS VERDURAS GLASEADAS

1. Lavar bien las verduras con agua.
2. Pelar y cortar en el tamaño deseado cada verdura.
3. Cocer en abundante agua hirviendo con sal.
4. Refrescar en agua con hielo.
5. Reservar en frío.

DE LA SALSA

1. Colocar la salsa en un cazo y poner a reducir al fuego hasta la mitad de su volumen.
2. Incorporar la maizena y mover con ayuda de una varilla.
3. Reservar en caliente.



ACABADO Y PRESENTACIÓN

1. Subir la temperatura del horno a 160°C e ir pintando con una brocha el jarrete de ternera con el jugo de carne reducido, repetir esta operación cada 5 minutos durante los 40 minutos que mantendremos el jarrete en el horno.
2. Saltear la verdura en una sartén antiadherente con aceite de oliva.
3. Sacar el jarrete de ternera glaseado con la salsa del horno y presentar en una fuente con la verdura a un lado.
4. Acompañar con una salsera con el jugo de carne.





El Menú de Navidad de Paco Roncero



ARBOL DE NAVIDAD DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

PARA EL BIZCOCHO DE CHOCOLATE:

Harina de trigo **527 gr**
 Azúcar **500 gr**
 Almidón de maíz **18 gr**
 Emulsionante **27 gr**
 Huevo entero pasteurizado **11**
 Cacao en polvo **36 gr**

PARA MOUSSE DE CHOCOLATE:

Nata semi montada **2.600 ml**
 Glucosa **240 gr**
 Cobertura de chocolate Negro **2.100 Gr**
 Nata líquida **2.100 ml**

OTROS:

Arándanos **50 gr**
 Fresas **100 gr**
 Moras **700 gr**
 Grosellas **50 gr**
 Orejones (fruta) **50 gr**
 Pistacho **100 gr**



ELABORACIÓN

DEL BIZCOCHO DE CHOCOLATE:

1. En un recipiente mezclar harina, azúcar, almidón y cacao.
2. Añadir emulsionante, y posteriormente el huevo.
3. Mezclar a la máxima velocidad en la batidora, hasta que aumente 3 veces su volumen.
4. Repartir en placas de horno e introducir al horno a 220º durante 8- 10 minutos.
5. Dejar enfriar y romper hasta obtener un polvo de bizcocho.
6. Reservar hasta el momento del montaje.

DE LA MOUSSE DE CHOCOLATE:

1. Hervir la nata líquida y la glucosa.
2. Verter encima de la cobertura troceada. Dejar reposar unos minutos y emulsionar
3. Cuando la temperatura baje a 35º - 40º C, agregar la nata semi montada y mover con la ayuda de una lengua.
4. Dejar enfriar en cámara.
5. Introducir en un manga pastelera y reservar en frío.

DE LA FEULETINE:

Fundir la cobertura de chocolate, mezclar con el praliné y añadir el feulletine.

DEL EMPAPADO:

Mezclar el jengibre, puré de frambuesa y el azúcar.

DE LA DECORACIÓN:

1. Calentar el chocolate, dar pinceladas sobre la superficie.

2. Cubrir con Miroir neutro.

OTROS:

1. Limpiar y reservar la fruta hasta el momento del montaje del árbol.
2. Triturar el pistacho en un vaso americano hasta obtener un polvo fino.

ACABADO Y PRESENTACIÓN:

1. Con la manga de mousse de chocolate realizar la silueta del árbol y cubrirla regularmente.
2. Cubrir con el bizcocho de chocolate desmigado.
3. Incorporar el pistacho molido sobre el bizcocho.
4. Terminar colocando las frutas sobre el postre.

YOSOY

VUELVE A LO AUTÉNTICO

LA BEBIDA 100% VEGETAL NATURAL



Nuestras bebidas vegetales son 100% naturales y 100% auténticas, ya que no les añadimos nada que no sea necesario: ni colorantes, ni conservantes ni aromas artificiales.

¡Disfruta de las bebidas vegetales tal y como son, auténticamente naturales!



Descubre toda la gama en:

WWW.LIQUATS.COM

Encuétranos en:
www.facebook.com/bebidasyosoy