

**sumario**  
julio - agosto 2008  
número 19

**2** editorial

**3** el podium

**10** especial

XVII Ironman de Lanzarote

**22** atletismo

Entrenar la fuerza  
en las carreras de fondo:  
Utopía o realidad

**30** natación

Virajes:  
¿un dolor de cabeza?

**34** test de material

Las mejores gafas  
para el deporte

**40** ciclismo

Estudios biomecánicos  
en ciclismo

**46** nutrición

La nutrición durante  
un Ironman

**53** mujer y competición

Pautas de suplementación  
ante la anemia

**56** raids de aventura

El kayak como deporte  
de aventura

**60** fisioterapia

Esguince acromioclavicular

**62** calendario  
de competiciones

