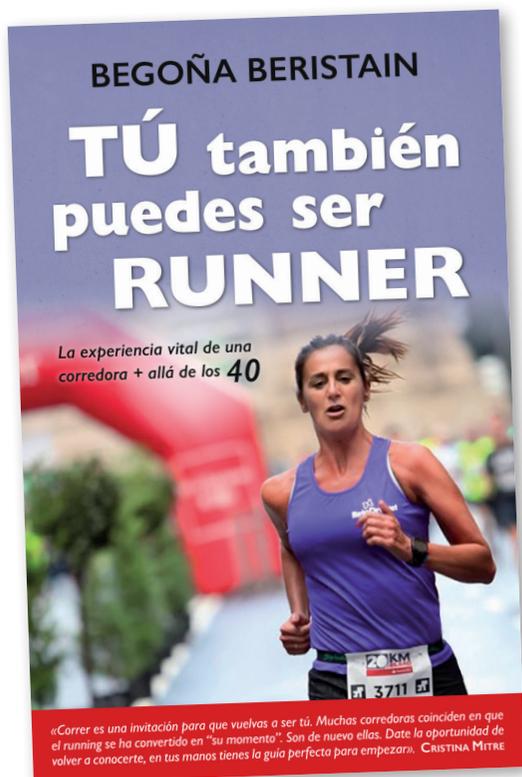




Tú también puedes ser runner

BEGOÑA BERISTAIN

«Correr es una invitación a que vuelvas a ser tú. Muchas corredoras coinciden en que el running se ha convertido en 'su momento'. Son de nuevo ellas. Date la oportunidad de volver a conocerte, en tus manos tienes la guía perfecta para empezar». **CRISTINA MITRE**



TÚ también puedes ser RUNNER

La experiencia vital de una corredora + allá de los 40

Lo que tienes entre las manos no es sólo un libro sobre correr. Es una experiencia vital, porque eso significa para mí correr.

Claro que vas a encontrar consejos sobre cómo comprarte unas zapatillas o cómo dar tus primeros pasos. Me he rodeado de un equipo magnífico de colaboradores que son los que te ayudarán a hacer bien todas las cosas que yo hice mal cuando empecé en esto de running.

Corriendo he aprendido muchas cosas y ahora, con cierto humor y mucha emoción, las cuento en este libro. Desde cómo compré mis primeras buenas zapatillas. O cómo me presenté a mi primera carrera, una milla para velocistas, corriendo a seis minutos el kilómetro. O cómo es eso de correr con las hormonas alteradas y casi sin estrógenos, entre sofoco y sofoco, porque se te está viniendo encima la menopausia. O...

Este libro recoge lo vivido por alguien que nunca había pensado en hacer del correr una parte importante de su vida. Nunca pensé que podría llegar a ser corredora. Y lo soy. Tú también puedes ser runner.

BEGOÑA BERISTAIN



Soy **Begoña Beristain**, periodista. La radio, hoy Onda Vasca, es mi medio. Lo es desde que siendo muy pequeña vi la magia de esa lucecita roja que cuando se enciende te permite colarte en las vidas de los demás y contarles historias. Picoteo aquí y allá en otros medios. Escribo, colaboro en la tele ... pero son, ¿cómo decirlo?, canitas al aire. Lo mío es la radio. Y correr. Porque desde que descubrí que cuantos más kilómetros corro y más lejos voy más libre me siento, no he podido parar. Ni quiero. Correr me enfrenta a mí misma. No compito contra nadie pero eso sí, cuando me pongo un dorsal me siento como si el mundo se extendiese a mis pies y me dijese: vamosss. De tanto correr me he convertido en maratoniana. Estoy muy orgullosa de serlo.

Me gusta echar una mano a quien lo necesita. Por eso pertenezco a ADELA, la Asociación de enfermos y familiares de ELA. Viví muy de cerca el sufrimiento de estas personas y me quedé enganchada a la fuerza de su mirada. También estoy en *Walk On Project*, una fundación que recauda fondos para investigar las enfermedades neurodegenerativas.

Esta soy yo, así, en breve resumen.

Estilo de vida

Tú también puedes ser runner

Editorial Arcopress



Editorial
ARCOPRESS

www.arcopress.com

Prensa y comunicación:

José María Arévalo

639 14 98 86

957 46 70 81

jarevalo@editorialalmuzara.com

Tú también puedes ser runner

IBIC: W WSKC WSKQ
ISBN: 978-84-16002-86-3
Rústica • 14,5 x 22 cm
144 páginas
PVP: 16,90 €

