



► Rafa Vega



Rafa Vega (Guadix, 1978) es periodista y maratoniano. Su faceta comunicadora la ejerce presentando los Deportes en Canal Sur. Como corredor ha participado en maratones por todo el mundo (NY, Boston, Berlín...). Ha publicado *Manual para correr la maratón* (Almuzara, 2010, 2ª edición en 2015) y *Efecto Maratón* (Almuzara, 2013, 2ª edición en 2014).

Manual para correr la maratón

¡Sí se puede!

Segunda edición renovada de este libro, que se ha convertido en un pequeño clásico para todos aquellos que quieren afrontar el reto de una maratón.



Del autor de
Efecto maratón
(2ª edición)



Deporte • Editorial Almuzara

ISBN: 978-84-16392-48-3
248 pp. + 32 pp. de il. color
Rústica • 145x220 mm
PVP: 21.95 €
lbic: WS
peso: 466 grs.