

A detailed illustration of a runner's legs and feet on a rocky trail. The runner is wearing dark shorts and is captured in a mid-stride. The ground is rocky and uneven. The illustration is in a dark, muted color palette, possibly sepia or dark brown, and is overlaid on a lighter, textured background that resembles a map or a topographical view of a trail.

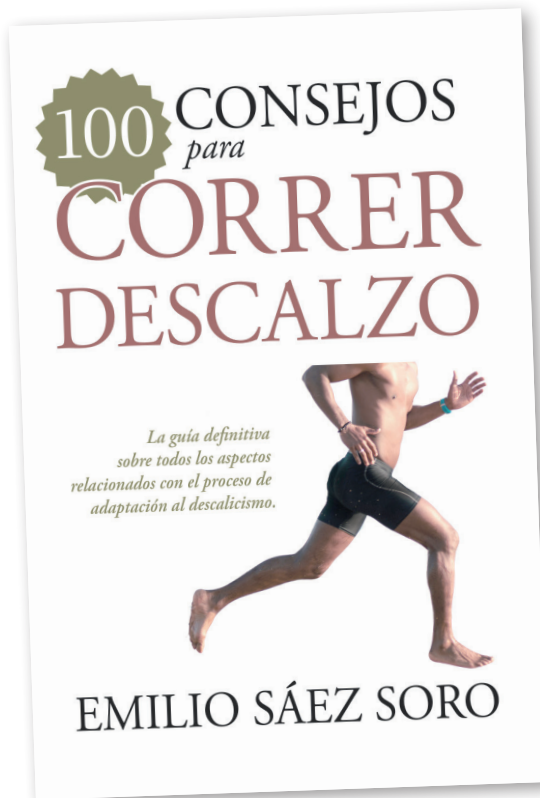
# 100 CONSEJOS *para* CORRER DESCALZO

---

EMILIO SÁEZ

La guía definitiva sobre todos los aspectos relacionados con el proceso de adaptación al descalicismo





# 100 CONSEJOS *para* CORRER DESCALZO

¿Por qué correr descalzo? ¿Es peligroso o, por el contrario, evita lesiones? ¿Cómo afrontar los primeros días? ¿Qué tipo de terrenos son los más adecuados? ¿Existen cuidados y precauciones especiales a tener en cuenta? ¿Se puede correr sin zapatillas por la montaña? ¿Y de noche o en pleno invierno con bajas temperaturas? ¿Cómo compaginar correr descalzo con el entorno social? ¿Se puede participar en todo tipo de competiciones?

En 1960, el mítico atleta etíope Abebe Bikila ganó la medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Roma corriendo descalzo. Medio siglo después, la libertad que da correr con los pies desnudos está de moda y cada día hay más adeptos que dejan a un lado las zapatillas y se adhieren a esta forma de running minimalista.

*100 consejos para correr descalzo* es la guía definitiva sobre el proceso de adaptación al descalzismo. Todo bajo la experiencia del propio autor, un corredor descalzo que resuelve en este manual las dudas más habituales a las que se enfrenta cualquier deportista que quiere afrontar con éxito la práctica de este tipo de carrera.

Una obra recomendada tanto para los que se quieren iniciar en esta forma de correr, para los que ya están practicándola o para todos aquellos que sienten curiosidad, pero no se atreven a dar el primer paso.

## EMILIO SÁEZ



**Emilio Sáez Moro**, (Tiriez, Albacete, 1965). Atleta de fondo con treinta y siete años de experiencia, fue en 2012 cuando, tras muchos años de lesiones que casi acaban con su vida de corredor, decide descalzarse. En estos cinco años se ha adaptado a todos los terrenos y condiciones. En su etapa como corredor descalzo ha participado en diecinueve maratones, nueve trails de montaña y numerosas carreras de diversas distancias. En este periplo descalzista ha conseguido hasta el momento quince pódiums en su categoría de veteranos.

Actualmente reside en la ciudad de Castellón de la Plana y desarrolla su actividad profesional como profesor de Comunicación Audiovisual y Diseño de Videojuegos en la Universitat Jaume I.

Deporte

100 consejos para  
correr descalzo

Editorial  
Arcopress



Editorial  
ARCOPRESS

[www.arcopress.com](http://www.arcopress.com)

Prensa y comunicación:

**José María Arévalo**

639 14 98 86

957 46 70 81

[jarevalo@editorialalmuzara.com](mailto:jarevalo@editorialalmuzara.com)

100 consejos para  
correr descalzo

IBIC: WS, WSE

ISBN: 978-84-17057-15-2

Rústica • 14,5 x 22 cm

224 páginas

PVP: 19,00 €

