



Javier
Sánchez-Beaskoetxea



CORRER MARATONES

...
INSPIRACIÓN
PREPARACIÓN
EXPERIENCIA
TÉCNICA
VIAJES
ORGANIZACIÓN
PASIÓN
...

DE NUEVA YORK A LA CIMA DEL STELVIO

Una GUÍA COMPLETA con toda la experiencia
de un corredor popular en 25 MARATONES

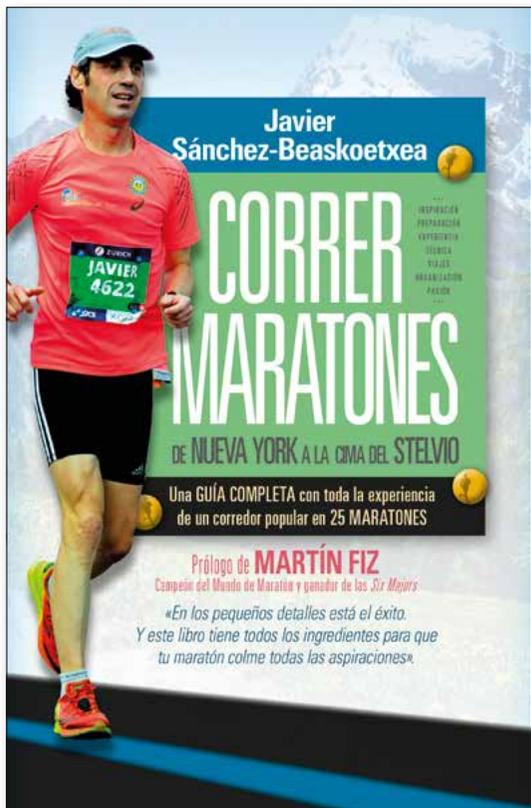


Prólogo de

MARTÍN FIZ

Campeón del Mundo de Maratón
y ganador de las *Six Majors*

«En los pequeños detalles está el éxito. Y este libro tiene todos los ingredientes para que tu maratón colme todas las aspiraciones».



Correr maratones

De Nueva York a la cima del Stelvio

¿Por qué correr un maratón? ¿Y para qué? ¿Qué experiencia necesitamos para participar en uno? ¿Correr por ritmo, por pulso, por sensaciones... o por vatios? ¿Cómo correr con frío, con calor, con viento, con cuestas, de noche...? ¿Cómo saber si estoy listo y en las mejores condiciones físicas y de salud para correr un maratón? ¿Qué hay más allá del kilómetro 30? ¿Cómo preparar los viajes? ¿Cuántos maratones puedo correr en un año?

Desde su gran experiencia acumulada como corredor popular y tras haber completado —por el momento— 25 maratones por todo el mundo, Javier Sánchez-Beaskoetxea pasa revista en este libro a todos los aspectos prácticos de esta pasión, su pasión, por la más épica de las carreras.

La preparación mental y física, la técnica, las rutinas de entrenamiento, la organización de los viajes, la fuerza y apoyo que se encuentra en los grupos de *runners* o cómo enfrentarse a la famosa «soledad del corredor de fondo», son algunos de los temas tratados, con consejos prácticos, basados en carreras reales.

Correr maratones es ya para el autor una forma de vida que le ha enseñado bastantes cosas, muchas de ellas aplicables más allá del deporte, como la habilidad en la planificación de objetivos, la perseverancia, la capacidad de superar obstáculos, la fortaleza o la agilidad en modificar los planes ante un imprevisto.

En estas páginas el lector encontrará técnica, pero sobre todo el relato de la práctica real, expresada en la crónica de cada uno de los 25 maratones realizados por el autor. Desde los míticos de Nueva York o Berlín... hasta el espectacular recorrido del Stelvio, en una suma de textos didácticos y divertidos, que nos transmiten toda la pasión por la más importante de las carreras, pasión que impulsa a seguir corriendo, a superarnos a nosotros mismos y a creer que, si queremos, podemos.



JAVIER SÁNCHEZ-BEASCOECHA

Javier Sánchez-Beaskoetxea (Bilbao, 1963) es licenciado en Náutica, y doctor en Periodismo. Lectura, deporte, ciclismo, montaña,... muchas cosas le han interesado en su vida. Las novelas del mar de Pío Baroja le hicieron decidirse por los estudios de Náutica frente a los de Filología. Tras un corto periodo en la mar, pasó por varios trabajos en la empresa privada y en el periodismo, en donde recaló por su afición a escribir, a contar historias y a la bicicleta. Fue redactor colaborador varios años de la revista *Ciclismo a fondo*, y de otros medios *online* y escritos mientras cursaba la carrera de Periodismo. La mayor parte de esos trabajos relacionados con el ciclismo y el cicloturismo los recogió en su libro *Relatos desde el Col del Agonistic*. Más tarde entró como profesor en la Escuela Técnica Superior de Náutica y Máquinas Navales de Portugalete, donde había estudiado en su juventud y concluyó su doctorado en Periodismo con una tesis sobre la imagen mediática de los marinos mercantes en la prensa española.

En 2014, por unos problemas de espalda, hizo un cambio de rumbo en su faceta deportiva y pasó de ser un ciclista que de vez en cuando corre maratones a un maratoniano que de vez en cuando sale en bici. Es autor de otros libros sobre diferentes temas, como guías de viaje, náutica, libros de montaña o novelas como *42,2 Muerte en Central Park* y *El polizón del buque fantasma*.

Deporte

Editorial
Arcopress



Editorial
ARCOPRESS

www.arcopress.com

Prensa y comunicación:

José María Arévalo

639 14 98 86

957 46 70 81

jarevalo@editorialalmuzara.com

Correr maratones

IBIC: WS/ WSKC

ISBN: 978-84-17057-82-4

Rústica • 14,5 x 22 cm,

336 páginas, ilustrado.

PVP: 19,95 €

