

ALFONSO MAÑAS

# Mitos del running

Desde las llanuras de Maratón en 490 a. C. hasta los estadios olímpicos de hoy. Desde los primeros homínidos que empezaron a correr hasta Kiptum bajando (casi) de 2 horas. Desde la primera mujer que corrió una maratón, pese a las prohibiciones de los hombres, hasta Assefa haciéndolo en 2:11, ganando a la mayoría de hombres.

Alfonso Mañas cuenta de forma amena la historia de la carrera humana y la maratón, tanto desde el punto de vista histórico como científico, aportando datos fisiológicos, biomecánicos y antropológicos. Lo hace a través de 42 capítulos dedicados a los principales mitos del running: sus grandes héroes, como Bikila, pero también cuestiones como bajar de 2 horas en maratón, las zapatillas con placa, si la mujer superará al hombre en maratón, o por qué las mujeres corren más en los primeros meses de embarazo y tras ser madres. Descubre cómo los principios del estoicismo de hace dos mil años se aplican al entrenamiento de elite de los maratonianos actuales, siendo la clave del éxito de Kipchoge y Kiptum, de los corredores keniatas que dominan la prueba hoy.

Mucho más que un libro de running.

«Un gran libro que no dejará indiferente a ningún amante del running. El libro de running que siempre quise leer. Queridos lectores, corredores y apasionados del Atletismo (con mayúscula), *Mitos del running* es como la biblia del running, no puede faltar en tu mesilla de noche. ¡Disfrutadlo!».

Martín Fiz

Campeón del Mundo de maratón en Goteborg1995 y Campeón de Europa en Helsinki1994. Ganador de las Six Majors Master 50

«Un libro fantástico que encantará a los runners».

Abel Antón

Campeón del Mundo de maratón en Atenas1997 y Sevilla1999

MITOS DEL  
RUNNING

Descubre la historia de la maratón,  
cómo se inventó la media y el ascenso de la  
mujer en la carrera más dura del mundo

ALMUZARA

» Alfonso Mañas

DEPORTE • Deporte y aventura • Editorial Almuzara



ALFONSO MAÑAS (Baza, 1976) es doctor con mención europea en Historia del Deporte, licenciado en Ciencias del Deporte y Filología Inglesa. Consejero editorial y revisor de *The International Journal of the History of Sport*, la revista científica de Historia del Deporte más prestigiosa del mundo. Biomecánico especializado en atletismo (carreras, saltos y lanzamientos), con artículos científicos en esa área publicados en las revistas internacionales más prestigiosas. Trabaja en proyectos científicos de biomecánica de atletismo y asesora en ese campo a atletas españoles de nivel internacional, ayudándoles a mejorar su técnica. Investigador de la Universidad de Berkeley (California). Entrenador Nacional de Atletismo, ha practicado este deporte desde niño, llegando a ser internacional con la selección española en categorías inferiores (lanzamiento de peso). Tiene artículos publicados en las revistas científicas más prestigiosas del mundo de Historia del Deporte. Sus estudios han sido citados por medios internacionales como National Geographic, Fox y NBC. Su libro *Gladiadores: el gran espectáculo de Roma* (Planeta, 2013) es el ensayo en español sobre gladiadores más vendido de la historia (en España y en el mundo). Ha participado como experto en varios documentales de TV sobre Historia del Deporte (e. g. «Escuela de gladiadores», *Arqueomanía*, 2020). Sale a correr a diario, es cuando se le ocurren las mejores ideas para sus libros. De lo que más orgulloso está en su vida es de ser atleta, «no hay nada por encima de eso». Para contactar con el autor, escribale a [alfonsomanas1@hotmail.com](mailto:alfonsomanas1@hotmail.com)



9788410522619

Thema: SHB; SHBF  
978-84-10522-61-9  
432 páginas, ilustrado  
Rústica con solapas  
15 x 24 x 2.8 cm · 659 g  
PVP: 27 €