

¡A correr!

Alma Obregón | 2015

Alma Obregón relata de una forma divertida y desenfadada su historia personal en el mundo del running, desde sus primeras carreras populares hasta llegar a los ultramaratones, a la vez que comparte consejos y recetas saludables para corredores

Guía de alimentación para runners

Alberto Grabulosa | 2015

Consejos alimenticios dirigidos a amantes del running tanto para el día a día como para la competición deportiva, que también pueden aplicarse a las personas que simplemente tengan como objetivo seguir un estilo de vida saludable

42km para amar el maratón

Alfredo Varona | 2014

42 historias contadas por 42 protagonistas diferentes que describen, cada uno desde su propia experiencia y punto de vista, lo que representa el maratón

Correing: Reflexiones de un corredor corriente

Carles Valls | 2014

El mundo del running desde el punto de vista de un corredor aficionado, que comparte sus experiencias, vivencias y sensaciones cuando está corriendo sabiendo que sus marcas nunca pasarán a la historia

La preparación en el corredor de montaña

Octavio Pérez | 2014

Un detallado repaso a todos los aspectos relacionados con la preparación física, mental y nutricional de carreras de montaña, que incide especialmente en entrenamientos específicos para el trail running

Entrenamiento de fondo para mujeres

L.Miguel Landa y Dong Liu | 2014

Libro centrado en el entrenamiento de fondo específico para mujeres, que incluye

los ejercicios más recomendados a la hora de desarrollar las diferentes cualidades físicas que afectan a la carrera

Correr para vivir

Victor García y Javier Serrano | 2014

El atleta Victor García y el periodista Javier Serrano nos cuentan cual es para ellos el significado de correr, los valores que debería tener un corredor y desde un punto de vista más técnico, los tipos de entrenamiento más recomendados

Comer y correr

Julio Basulto y Juanjo Cáceres | 2014

En este libro, los autores tratan de resolver todas las dudas relativas a la alimentación que se le pueden pasar por la cabeza a los aficionados al running, tanto en su vida diaria como a la hora de afrontar una carrera específica

Mujeres que corren

Cristina Mitre | 2014

Cristina Mitre traslada al papel la iniciativa que un día lanzó en la red para promover el ejercicio físico entre el sector femenino y luchar contra la leucemia infantil, creando una guía práctica para todas aquellas mujeres que quieren iniciarse en el mundo del running

Femenino sin límites

Yolanda López | 2013

La aventura de una profesora que un día se propuso un reto doble: empezar a entrenar para acabar un maratón y a la vez recaudar fondos para luchar contra el cáncer infantil

Runner's World: La guía del corredor

VV.AA. | 2013

Guía realizada por colaboradores, entrenadores y nutricionistas de la conocida revista Runner's World, que aborda los diferentes aspectos del running: consejos, planes de entrenamiento, alimentación, lesiones, equipamiento, etc...

Efecto Maratón

Rafa Vega | 2013

Segundo libro de Rafa Vega en el que, a partir de la experiencia vivida en el maratón de Nueva York del pasado noviembre (que será recordado por la tragedia del huracán Sandy), habla acerca de la motivación y la superación de obstáculos

Método Fermín Cacho

J.L. Hernández, I. Mansilla y D. Mostaza | 2013

Repaso biográfico de la carrera de Fermín Cacho en el que además, el propio corredor aporta su experiencia en lo referente a la planificación de entrenamientos, ejercicios, consejos para las carreras, etc...

De patrulla con Filípides

Javier Ramón González | 2013

Espíritu Gonzalez, policía local además de aficionado al running, narra en varios relatos diferentes experiencias de su vida cotidiana mezclando su trabajo, su preparación para participar en maratones y sus sensaciones como corredor

La dieta inteligente para runners

VV.AA. (Equipo Centro Alimmenta) | 2013

Libro centrado en la planificación nutricional que debe realizar un corredor para optimizar su entrenamiento y mejorar el rendimiento en las carreras llevando una dieta sana

Correr no es de cobardes

Hernán Silván | 2013

Hernán Silván, prestigioso médico deportivo y experto corredor, relata en esta biografía las experiencias vividas a lo largo de su vida como participante en carreras populares

A 42Km de la felicidad

José M^a Gallego | 2013

Detallada guía donde el autor explica como prepararte tanto física como mentalmente para afrontar con garantías el reto de participar en tu primer maratón, aderezada con historias y anécdotas del mundo del running

Correr, comer, vivir

Scott Jurek | 2013

Scott Jurek, uno de los corredores de ultradistancia más importantes de los últimos años, habla sobre su vida y su carrera deportiva a la vez que da consejos sobre nutrición, entrenamientos, datos científicos, ejercicios prácticos, etc....

Del sillón a la maratón

Antonio Ríos | 2013

Libro dirigido a todo aquel que quiere dar un giro a su vida a iniciándose en el mundo del running desde cero, a través de las experiencias y consejos de alguien que tomó esa decisión y acabó corriendo los maratones más importantes del mundo

Correr con los keniatas

Adharanand Finn | 2013

El autor relata su preparación y sus vivencias durante un año en Kenia junto a los corredores keniatas así como la vida de estos atletas africanos

Cambia de vida, ponte a correr

Eva Ferrer Vidal-Barraquer | 2013

Guía de running para principiantes realizada por la especialista en medicina deportiva Eva Ferrer Vidal-Barraquer, con consejos sobre como empezar, como correr de forma adecuada y los beneficios que obtenemos al realizar esta actividad

No pienses, corre

Chema Martinez | 2013

Chema Martinez repasa las diferentes cuestiones que todo el que es aficionado al running se ha preguntado alguna vez: lesiones, entrenamientos, motivación, ...

¿Por qué corremos?

M. De Ambrosio y A. Ves Losada | 2012

Libro que mezcla las razones científicas y sociales del fenómeno del running con historias protagonizadas por los mejores corredores de la historia

Correr para estar en forma

Sean Fishpool | 2012

Consejos de expertos sobre todos los aspectos relacionados con el running

(equipamiento, entrenamientos, lesiones, etc...) para convertirte en un corredor experimentado y que te van a ayudar a descubrir todos los beneficios que el correr puede aportarte.

El manual del buen corredor

Javier Serrano | 2012

Libro que se adentra en la vida del corredor, con anécdotas y vivencias en las que los aficionados al running se verán reflejados, así como con multitud de consejos y planes de entrenamiento para corredores de todos los niveles

La pasión de correr

Francisco Medina | 2011

Recopilación de testimonios de corredores aficionados, tanto famosos como anónimos, que relatan lo que significa el running dentro de su vida diaria

Correr o morir

Kilian Jornet | 2011

Libro escrito por el Kilian Jornet, el mejor corredor de skyrunning del mundo, en el que va relatando lo que para él representa el correr así como sus experiencias en los diferentes retos que hay ido superando en su carrera deportiva

Nacidos para correr

Christopher MacDougall | 2011

La historia del mítico corredor "Caballo Blanco" y de la tribu norteamericana de los tarahumara, los mejores corredores de larga distancia del mundo

Natural Running

Danny Abshire | 2010

Una completa guía acerca del "natural running", en la que se explica el cómo y el por qué los corredores deberían utilizar esta técnica para correr, así como sus beneficios. Incluye un plan de entrenamiento de 8 semanas para adoptar las habilidades necesarias para correr de forma "natural".

Manual para correr la Maratón: ¡Sí se puede!

Rafa Vega | 2010

La aventura vivida por el periodista Rafa Vega desde que un día se planteó correr

el Maratón de Nueva York, hasta que un año después, y después de una dura preparación tanto física como mental, cruzó la línea de meta y cumplió su reto

Correr

Jean Echenoz | 2010

Libro basado en la vida del corredor checoslovaco Emil Zátopek, también conocido como "la locomotora humana", que asombró al mundo en los Juegos Olímpicos de Helsinki de 1952

De que hablo cuando hablo de correr

Haruki Murakami | 2010

El escritor y corredor japonés Haruki Murakami relata sus vivencias desde el momento en el que decide empezar a correr hasta que un año después participa en su primer maratón

La vuelta al mundo en 42 kilómetros

Miguel Caselles | 2009

El relato de cómo Miguel Caselles se convirtió en el primer español que completó el gran Slam Marathon, que consiste en correr un maratón en cada uno de los 7 continentes más otro en el Polo Norte.

Las cosas del correr. El camino hacia el maratón

Aurora Ordas | 2008

Manual enfocado tanto a corredores principiantes como veteranos, que abarca todo lo que un corredor necesita para crecer como deportista y conocer todo lo que rodea al mundo del running

El correr Chi (Chi running)

Danny Dreyer | 2005

El experimentado corredor Danny Dreyer presenta y explica en este libro su técnica de carrera basada en el pilates, yoga y tai-chi que tiene como objetivo optimizar la manera de correr mejorando los resultados y reduciendo las lesiones

42 reflexiones y 195 metros

Javier Serrano | 2004

Javier Serrano hace un repaso de lo que pasa tanto por su cabeza como a su alrededor mientras van transcurriendo los kilómetros de un maratón