

"¡Sí se puede!", un manual para correr el Maratón

Ya está en la calle un nuevo libro para corredores: "¡Sí se puede! Manual para correr el Maratón" (o de cómo afrontar un gran desafío físico y mental), de RAFA VEGA, con la colaboración de más gente...

AUTOR: Rafa Vega.

EDITORIAL: Almuzara

¡Sí se puede! Un manual para afrontar nuestro sueño

Es un manual de autoayuda idóneo para acometer nuestro sueño de completar **por 1ª vez un maratón**. Pero es mucho más que eso, es la constatación de que el ser humano es capaz de alcanzar sus sueños si sigue los pasos adecuados, se deja guiar por los expertos y pone todo su tesón en el camino. Es también la crónica del 1º maratón de **Nueva York** y de los 4 meses de preparación que siguió el querido **Rafa Vega**, periodista deportivo de **Canal Sur** y que casi no había corrido antes, hasta cruzar brazos en alto la meta en **Central Park**, salpicado por las colaboraciones y artículos de atletas, entrenadores, médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, podólogos... o el prólogo del mismísimo **Abel Antón**. Ya está a la venta y puedes adquirirlo en las principales librerías (El Corte Inglés, FNAC, Casa del Libro...).

Otro método más fácil es enviarnos un e-mail a **runnersworld@mpib.es** y entrar en un **sorteo** de los **5 ejemplares** cedidos por el autor.

Manual para correr la MARATÓN

RAFA VEGA



¡Sí se puede!

(o de cómo afrontar un gran desafío físico y mental)



*Con colaboraciones de campeones mundiales, atletas, psicólogos,
médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, podólogos, periodistas,
árbitros de fútbol, actores..., todos ellos maratonianos*