

‘Nacidos para correr’ de **Christopher MacDougall** (ed. Debate, 400 págs). Este libro, que se ha convertido ya en un clásico de la literatura recomendada para corredores, narra la búsqueda del autor de una solución para sus constantes lesiones y de cómo ella le puso en contacto con algunos de los mejores corredores de ultras de todos los tiempos. Cuenta cómo acabó conociendo el mundo de los Tarahumaras, una tribu del noroeste de México destacada por su habilidad para correr larguísimas distancias calzados con unas sencillas sandalias (las ya famosas ‘huaraches’) y, finalmente, tras modificar su pisada y su calzado, pudo correr junto a ellos una carrera de 50 millas (y sin ningún dolor). Esta novela combina las anécdotas del autor y de otros corredores de ultradistancia con una detallada descripción de la influencia del calzado de running sobre nuestra pisada (y en consecuencia sobre nuestras lesiones) y te aportará mucha información interesante sobre todo el mundo del *barefoot*.

