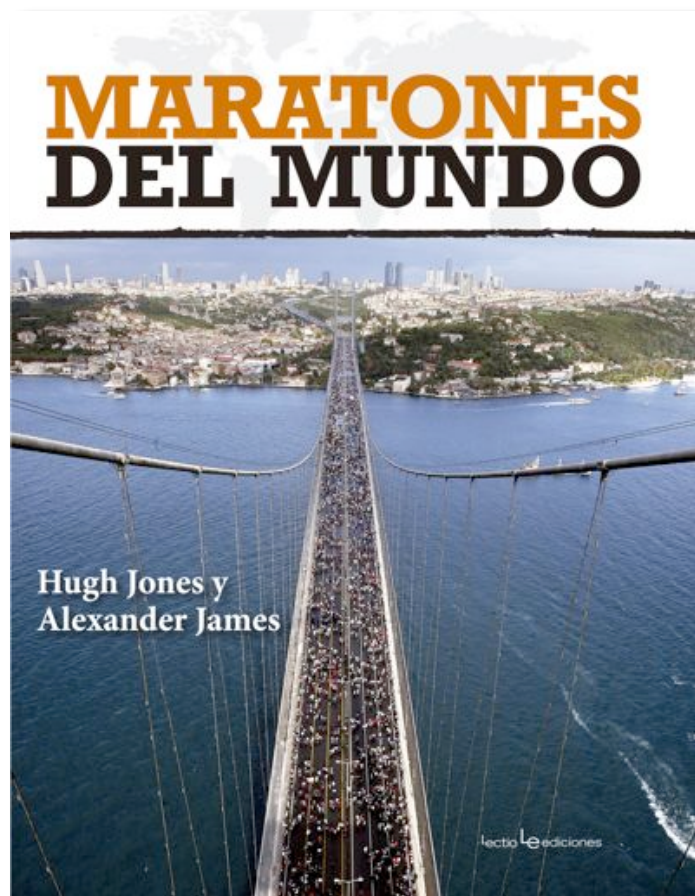


ediciones
Lectio

Maratones del mundo

**Hugh Jones
Alexander James**



**El libro, repleto de fotos impresionantes,
incluye un análisis profesional de cada carrera
y detalles prácticos para el corredor.**

La guía definitiva de las maratones

Entre las 50 mejores maratones del mundo se incluyen: Nueva York, el Sol de Medianoche de Noruega, las «Noches Blancas» de Rusia, la Gran Muralla de China, Lago Ness, Atenas, Polo Norte, Boston, Madrid y muchas más.

Entre las pruebas de resistencia para todo tipo de corredores figuran eventos urbanos de participación masiva, rutas panorámicas a través del desierto, por carreteras costeras, entre lugares históricos, maratones que permiten cruzar fronteras entre países y continentes.

He aquí la guía definitiva de 50 de las mejores maratones. Tanto si eres un corredor de fondo como si te estás iniciando en las maratones, este libro te ayudará a escoger la carrera perfecta. Las maratones que figuran en él se celebran en algunos de los confines más remotos de la Tierra, y abarcan todos los continentes.

El libro por dentro



Maratón de Tokio | Japón

Japón es uno de los países más destacados del mundo en lo que se refiere a las maratones. El historial de la maratón olímpica del país, entre 1936 y el año presente, no tiene rival. La clave de ello ha sido una dedicación inquebrantable a la participación de élite. Tradicionalmente, las maratones celebradas en Japón han sido campos restringidos a unas pocas docenas de hombres y mujeres de gran talla atlética, con carreras separadas por sexos, según el modelo de campeonato. Para esos eventos se reservaban las vías públicas según un sistema de «cierres limitados», y si los corredores no cumplían con un tiempo mínimo y no terminaban en dos horas y media o tres horas, eran retirados por un coche escoba.

Si eras un ciudadano japonés de a pie y querías participar en una maratón, te resultaba más fácil montarte en un avión y trasladarte a Honolulu, Estados Unidos, donde en su carrera también participaban muchos otros corredores japoneses. Pero todo ello cambió con la llegada de la primera maratón de masas del país, que se celebró en 2007: la Maratón de Tokio. Desde 1981, las maratones japonesas se habían adherido al modelo elitista descrito arriba, pero tras observar detalladamente las carreras populares del resto del mundo y pasar varios años planificando su evento inaugural, la Maratón de Tokio entró en el mundo con la fuerza de una tormenta.



UNA VEZ ALLÍ

El paisaje de Tokio es el más populoso del mundo, y sus construcciones high-tech nunca dejan de causar asombro. Entre los monumentos históricos, no deberías perderte los templos de Asakusa, el Palacio Imperial y el Santuario Meji. Para captar mejor la metrópolis, súbete a lo alto del Edificio del Gobierno Metropolitano de Tokio, desde donde podrías contemplar, gratuitamente, una buena vista de la ciudad. Ver www.tokyo42195.org

CUÁNDO: Febrero
INSCRIPCIÓN: Un año antes
Nº DE PARTICIPANTES: 35.000
NIVEL DE DIFICULTAD: 4/10
CONSIDERACIONES ESPECIALES:
 Carrera rápida y en plano que, sorprendentemente, resulta muy poco congestionada. Ve preparado para unas condiciones meteorológicas impredecibles, y para el viento.

CONTACTO:
 KNT Tokyo Marathon Entry Desk
 Kinki Nippon Tourist Co, Ltd (KNT)
 Global Business Management Branch
 Sumitomo-shoji kanda -Izumi-cho Bldg
 12F,1-13 Kanda-Izumi-cho, Chiyoda-ku
 Tokyo 101-0024, Japón
 ☎ +813 6891 9600
 ✉ www.tokyo42195.org

Maratón de Tokio | Japón

Japón es uno de los países más destacados del mundo en lo que se refiere a las maratones. El historial de la maratón olímpica del país, entre 1936 y el año presente, no tiene rival. La clave de ello ha sido una dedicación inquebrantable a la participación de élite.



UNA VEZ ALLÍ
 El paisaje de Tokio es el más populoso del mundo, y sus construcciones high-tech nunca dejan de causar asombro. Entre los monumentos históricos, no deberías perderte los templos de Asakusa, el Palacio Imperial y el Santuario Meji. Para captar mejor la metrópolis, súbete a lo alto del Edificio del Gobierno Metropolitano de Tokio, desde donde podrías contemplar, gratuitamente, una buena vista de la ciudad. Ver www.tokyo42195.org



UNA VEZ ALLÍ
 La Maratón de Tokio es el más populoso del mundo, y sus construcciones high-tech nunca dejan de causar asombro. Entre los monumentos históricos, no deberías perderte los templos de Asakusa, el Palacio Imperial y el Santuario Meji. Para captar mejor la metrópolis, súbete a lo alto del Edificio del Gobierno Metropolitano de Tokio, desde donde podrías contemplar, gratuitamente, una buena vista de la ciudad. Ver www.tokyo42195.org



CUÁNDO: Febrero
INSCRIPCIÓN: Un año antes
Nº DE PARTICIPANTES: 35.000
NIVEL DE DIFICULTAD: 4/10
CONSIDERACIONES ESPECIALES:
 Carrera rápida y en plano que, sorprendentemente, resulta muy poco congestionada. Ve preparado para unas condiciones meteorológicas impredecibles, y para el viento.





Los autores

Hugh Jones fue secretario de la Asociación Internacional de Maratones y Carreras de Distancia (AIMS) en 1996, tras una trayectoria como corredor de maratones y periodista de atletismo. En 1978 participó en su primera maratón, que ganó (2:25). En 1981 obtuvo la victoria en los Campeonatos AAA (2:14). Su mayor triunfo lo obtuvo en la Maratón de Londres de 1982 (2:9:24). Durante la década de 1980 compitió en maratones urbanas, campeonatos y en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles. En la década de 1990 obtuvo el título de medidor en carreras internacionales.

Alexander James es periodista y fotógrafo. Empezó a correr a los 10 años, inspirado en Carros de fuego y La soledad del corredor de fondo. Ha participado en la Gran Carrera del Norte, y en maratones del Reino Unido y de Vancouver, pero pasa gran parte de su tiempo buscando los destinos más vitales del mundo. Ha escrito sobre viajes, salud y nutrición para The Times, The Guardian, Channel 4, Men's Health, Marie Claire y Cosmopolitan, y colaborado con la BBC.

Ficha del libro

Precio: 18,90€

Núm de ilustraciones: 400

Colección: Otros

Formato: 19 x 24,5 cm

ISBN: 978-84-15088-84-4

Encuadernación: en rústica

Traducido por: Juanjo Estrella

Primera edición: octubre del 2013

Páginas: 160