

Maratón de Nueva York

Guía práctica para el corredor

De Rafa Vega



Los consejos imprescindibles que debe conocer todo corredor que quiera completar con éxito la Maratón de Nueva York

Esta guía práctica ofrece numerosos datos de utilidad para afrontar la prueba antes, durante y después de calzarse las zapatillas

Colección: Stadium, 5
Páginas: 144
Precio: 14,60 €
ISBN: 978-84-16012-33-6
Formato: 15,5 x 23,3 cm
Primera edición: octubre del 2014

El libro ahonda en la historia de una carrera única en el mundo, que cada año congrega a 50.000 participantes por las calles de la Gran Manzana

Sinopsis

Es la meca de los maratonianos de todo el mundo, la carrera soñada por los 50.000 atletas que cada año se lanzan por las calles de Nueva York para completar sus 42,195 kilómetros de recorrido. Algunos incluso dicen que si no has corrido en la Gran Manzana, es como si fueras un simple *runner* aficionado. Este libro-guía recopila todas las claves para completar con éxito una de las pruebas más hermosas del calendario.

Prensa Lectio Ediciones 93 362 10 45 / 617 32 37 08 / lectio@lectio.es

A lo largo de sus páginas, sabrás cómo conseguir el dorsal, la logística que implica el viaje, dónde entrenar en Nueva York, cómo es el recorrido al detalle, cuáles son los mejores alojamientos e incluso cómo celebrar tu éxito después de cruzar la línea de meta. Y también conocerás la historia de una carrera única y apasionante, a través de un sinfín de datos, nombres y testimonios. Cálzate las zapatillas y prepárate para vivir una de las aventuras deportivas más emocionantes. Es la Maratón de Nueva York, un gran desafío que queremos correr contigo.

Autor

Rafa Vega: el deporte y el periodismo son dos de sus grandes pasiones, y tiene la suerte de poder compaginarlas a la perfección. Nacido en Guadix (Granada) en 1978, Rafa Vega reparte su tiempo entre el plató de Canal Sur y las carreras en las que participa. Hasta la fecha, ha corrido 13 maratones por todo el mundo, ocho de ellas en Nueva York. Desde noviembre de 2007, acude con puntualidad a su cita en la Gran Manzana, un lugar que le entusiasma. Buena parte de sus vivencias y conocimientos los ha plasmado en sus dos libros anteriores, “Manual para correr la maratón. ¡Sí se puede!” y “Efecto maratón”. Su nuevo libro completa esta trilogía dedicada a la popular prueba deportiva neoyorquina.