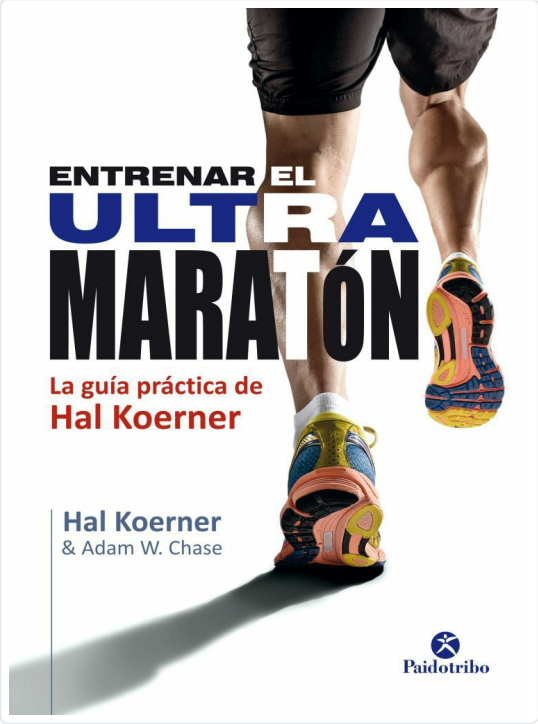
koernes, hal

Entrenar el ultramaratón

El atractivo de correr ultradistancias se debe en parte a su elenco tan singular, lleno de personalidades tan originales, y a la acogedora sensación de comunidad que transmite. Si no fuese por el ecléctico grupo de influyentes y alentadores amigos, yo no creo que hubiese llegado nunca a dar el gran paso que di al correr mi primer ultramaratón.

Hal Koerner es el propietario de Rogue Valley Runners, un establecimiento especializado en atletismo, ubicado en Ashland, Oregón. Como ultramaratoniano, es una de las dos únicas personas que han ganado la competición Western States 100-Mile Endurance Run (2007, 2009) y la Hardrock 100 Endurance Run. También ha logrado finalizar más de 130 ultramaratones en los Estados Unidos, Europa y Asia. Tiene esposa, Carly, y una hija, Nyla, además de dos compañeros de carreras de cuatro patas, Abbey y Ember.



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Entrenamiento Deportivo
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	202
Mida	215x150x mm.
Pes	470
Idioma	Español
Tema	Deportes
EAN	9788499105802
PVP	31,50 €
PVP sense IVA	30,29 €

9788499105802