ediciones Lectio

Jorquera Mestres, Albert

# Ultratrail

## Cómo córrer más lejos para cambiar tu vida

¿Alguna vez has soñado córrer una ultra de 170 km como la Ultra Trail del Mont Blanc? ¿O de 100 km? ¿O la Marathon des Sables de 250 km por el desierto?
¿Pero, sabes por donde empezar? ¿Cómo entrenarte?
¿Cómo gestionar la estrategia de carrera, el sueño, la alimentación, el miedo, los nervios, los errores, el
material...? ¿Cómo llevar el cuerpo al límite sin lesionarte? ¿Cómo se puede aprovechar todo este proceso para aplicarlo en tu día a día? Después de una década corriendo ultratrails, Albert Jorquera ha encontrado muchas de estas respuestas.

| | |
|---|---|
| **Argitaletxea** | Lectio |
| **Bilduma** | Stadium |
| **Azalak** | Tapa blanda o rústica |
| **Orrialdeak** | 272 |
| **Neurria** | 233x155x20 mm. |
| **Pisua** | 431 |
| **Hizkuntza** | Español |
| **Gaia** | Deportes |
| **EAN** | 9788418735707 |
| **PVP** | 19,95 € |
| **PVP,BEZik gabe** | 19,18 € |

9788418735707