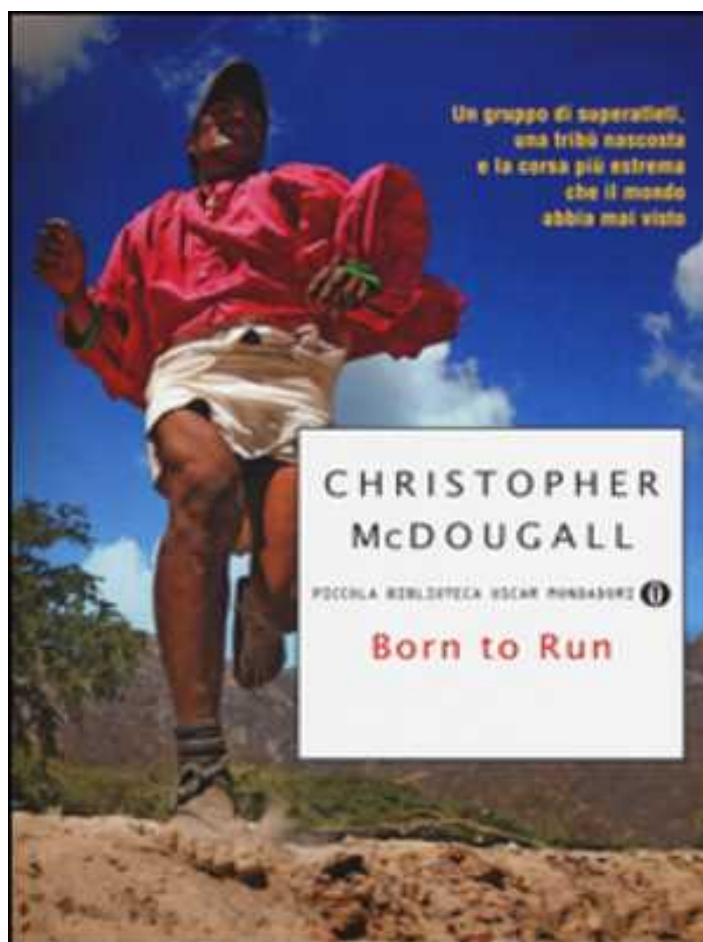


Tags: Born to run. Un gruppo di superatleti, una tribù nascosta e la corsa più estrema che il mondo abbia visto libro pdf download, Born to run. Un gruppo di superatleti, una tribù nascosta e la corsa più estrema che il mondo abbia visto scaricare gratis, Born to run. Un gruppo di superatleti, una tribù nascosta e la corsa più estrema che il mondo abbia visto epub italiano, Born to run. Un gruppo di superatleti, una tribù nascosta e la corsa più estrema che il mondo abbia visto torrent, Born to run. Un gruppo di superatleti, una tribù nascosta e la corsa più estrema che il mondo abbia visto leggere online gratis PDF

Born to run. Un gruppo di superatleti, una tribù nascosta e la corsa più estrema che il mondo abbia visto PDF

Christopher McDougall



Questo è solo un estratto dal libro di Born to run. Un gruppo di superatleti, una tribù nascosta e la corsa più estrema che il mondo abbia visto. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Christopher McDougall

ISBN-10: 9788804628187

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 4409 KB

DESCRIZIONE

Christopher McDougall, giornalista, ex inviato di guerra e runner dilettante, ci racconta il suo viaggio avventuroso sulle tracce dei Tarahumara, una popolazione che vive nei selvaggi Copper Canyon dello stato messicano di Chihuahua, i più grandi runner di tutti i tempi, capaci di correre decine di chilometri in condizioni estreme senza apparente fatica e senza subire infortuni. Coinvolgente e ironico, McDougall punteggia il suo racconto di aneddoti su grandi corridori del passato e di singolari scoperte, arricchite di consigli tecnici e dati scientifici, sul mondo delle ultramaratone. Sapevate che la dieta ideale per un ultramaratoneta è quella vegetariana? E che più le scarpe da running sono ammortizzate più sono pericolose? E avreste mai immaginato che a 65 anni, grazie all'allenamento, i corridori possono ottenere le stesse prestazioni di quando ne avevano 19? Pieno di personaggi incredibili, di prestazioni atletiche strabilianti e inesauribile fonte di ispirazione per ogni amante della corsa, *Born to run* racconta un'avventura epica, ma soprattutto sfata il luogo comune che vede in noi umani dei camminatori, rivelandoci che in realtà, sorprendentemente, siamo nati per correre.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

SPEDIZIONE GRATUITA PER TUTTI GLI ORDINI SOPRA I 50 € | CONSEGNA IN 24/48 ORE | RESI GRATUITI Il negozio online dedicato al Trail Running!

Acquista online il libro Born to run. Un gruppo di superatleti, una tribù nascosta e la corsa più estrema che il mondo abbia visto di Christopher McDougall in ...

Born to Run. Un gruppo di superatleti, una tribù nascosta e la corsa più estrema che il mondo abbia visto (Strade blu. Non Fiction) di McDougall, Christopher (2014 ...

**BORN TO RUN. UN GRUPPO DI SUPERATLETI, UNA TRIBÙ NASCOSTA E LA CORSA PIÙ
ESTREMA CHE IL MONDO ABBA VISTO**

[Leggi di più ...](#)