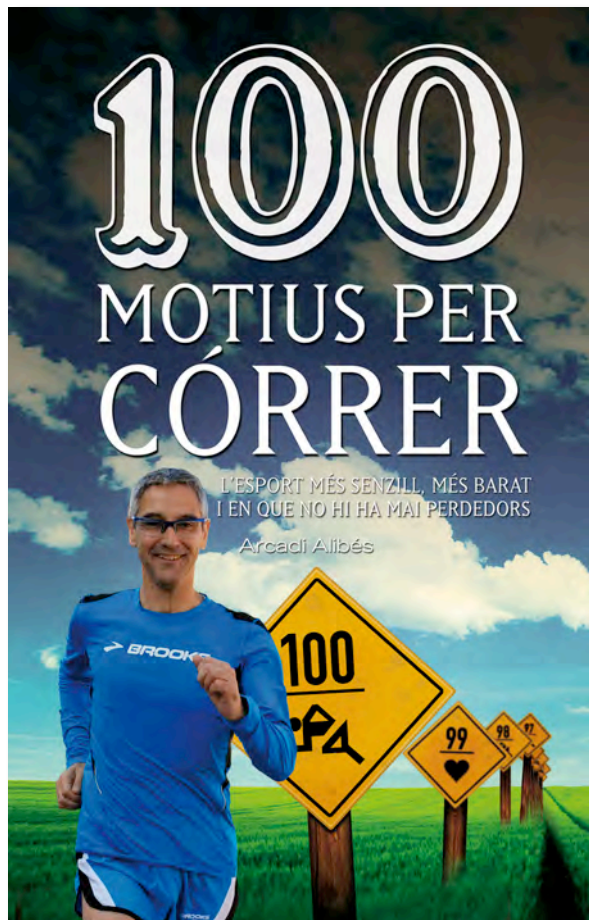


100 motius per córrer

**L'esport més senzill, més barat
i en què no hi ha mai perdedors**

Arcadi Alibés



Per què hi ha tanta gent que corre pels carrers, pels parcs, pels camins i per les muntanyes? Per què les curses populars són cada vegada més multitudinàries? Per què tants corredors inverteixen els estalvis en viatges per anar a córrer maratons a l'altra punta del món? Per què ens agrada tan córrer, si no arribarem mai dels primers ni guanyarem cap medalla?

No ajuda a pagar la hipoteca, però...

El llibre proposa cent motius, cent raons per practicar aquest esport tan senzill, tan atractiu i tan popular. Evidentment, córrer no elimina els problemes de la gent, no ajuda a pagar la hipoteca, a arribar a final de mes o a trobar feina; ni consola els banyuts ni treu la tristesa per la pèrdua d'un ésser estimat. Però sí que redueix la possibilitat de tenir malalties cardiovasculars, enforteix els músculs, els ossos i els tendons, retarda l'osteoporosi, ajuda a dormir millor, a combatre l'ansietat i la depressió i, fins i tot, allarga la vida sexual.

Els corredors poden menjar més de tot, mantenen el pes i tenen més bon aspecte. Són un estalvi per a la Seguretat Social, fan nous amics i veuen món. A més, a diferència dels corredors professionals, els populars no es jubilen mai. Voleu encara més motius per córrer? Els trobareu en aquest llibre.

Córrer no és només fer marques, guanyar carreres, córrer és una filosofia de vida que es va adaptant a tu, primer hi ha practicar un esport, després fer marques, i finalment, córrer, arribar, sense mirar el rellotge. Córrer pel plaer de córrer.

Arcadi Alibés

L'Ametlla de Merola, Berguedà, 1959. És periodista esportiu i des del 1984 treballa a TV3, on ha presentat diversos programes i informatius d'esports. Últimament el podem veure al Canal 3/24.

Al marge de la feina, la seva gran passió és l'atletisme popular. Des del 1983 porta acumulades més de 600 curses de fons i ha disputat maratons en tots els continents. El 2010 va superar la xifra de les 100 maratons i actualment ja n'acumula 117.

Abans d'aquest llibre, n'havia publicat dos més sobre el món de les curses populars i les maratons, *Córrer per ser feliç* (2010) i *Les petjades dels herois* (2012), i ha intervingut en multitud de xerrades i conferències sobre el boom de les curses populars.

Fitxa del llibre

Preu: 13,50€

Col·lecció: De 100 en 100, núm. 23

ISBN: 978-84-9034-209-1

Pàgines: 160

Mides: 15,5 x 23,3 cm

Enquadernació: rústica amb solapes

Primera edició: febrer del 2014