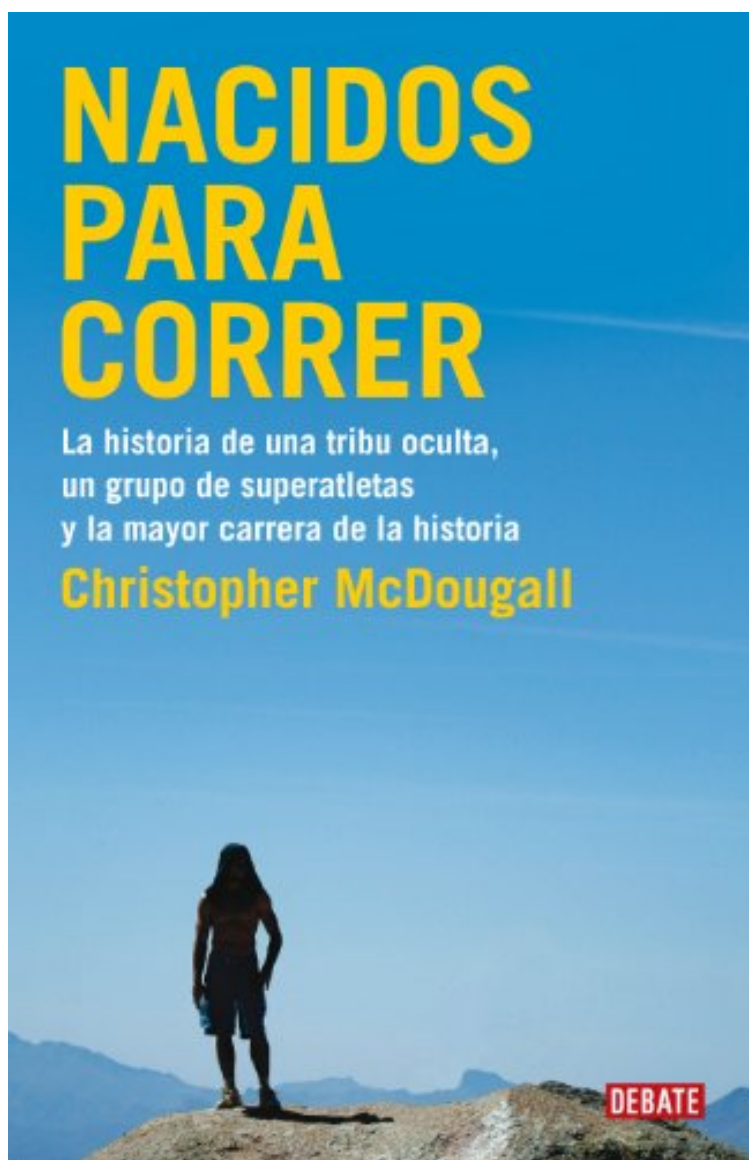


[Get free] File size: 36.Mb

Nacidos para correr: La historia de una tribu oculta, un grupo de superatletas y la mayor carrera de la historia



Par Christopher McDougall
*DOC | *audiobook | ebooks | Download*
PDF | ePub

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #266827 dans eBooksPubli le: 2011-04-01Sorti le: 2011-04-01Format: Ebook Kindle

[Get free] Nacidos para correr: La historia de una tribu oculta, un grupo de superatletas y la mayor carrera de la historia

Par Christopher McDougall : Nacidos para correr: La historia de una tribu oculta, un grupo de superatletas y la mayor carrera de la historia before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Nacidos para correr: La historia de una tribu oculta, un grupo de superatletas y la mayor carrera de la historia:

Download

Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurUn relato fascinante que no solo conquistar tu mente sino que tambien inspirar tu cuerpo cuando descubras que el secreto de la felicidad est en tus pies y que todos hemos nacido para correr. Repleto de personajes inolvidables, increbles hazaas atlticas y ciencia de vanguardia, Nacidos para correr es una aventura pica que comienza con la simple pregunta: por qu me duele el pie? Para encontrar una

respuesta, Christopher McDougall nos lleva desde los laboratorios científicos de alta tecnología de Harvard hasta los sofocantes valles y los picos nevados donde cada vez más corredores llevan sus fuerzas al extremo.

Protegida por el terreno más abrupto de América del Norte, la misteriosa tribu de los tarahumara de las Barrancas del Cobre, en México, custodia un arte perdido. Durante siglos han desarrollado técnicas que les permiten correr cientos de kilómetros sin descanso, convirtiéndolos en los corredores de fondos rápidos de todos los tiempos. Este talento, casi sobrehumano, convierte a los tarahumara en hombres serenos e inmunes a las enfermedades y a las tensiones de la vida moderna. Con la ayuda de Caballo Blanco, un curioso personaje que años atrás se internó en las salvajes barrancas para vivir entre ellos, el autor pudo desvelar los secretos de este pueblo mítico al tiempo que descubre al atleta que llevaba dentro, entrenándose para uno de los mayores retos de su vida: una carrera de ochenta kilómetros que enfrentaría a la tribu contra un extraño grupo de corredores. Reseñas: Aventura, fisiología e historia de las carreras a partes iguales. Provoca unas ganas irrefrenables de salir a correr. Outside Magazine Nacidos para correr es desternillante, especial, divertido, y una lectura entretenidísima y adictiva. Los corredores lo adoran. Bill Rodgers, tetracampeón de la maratón de Boston Christopher McDougall prueba en este libro que correr grandes distancias descalzo es la clave de la salud, la felicidad y la longevidad. The Washington Post Atractivo y divertido, retrata a uno de los pueblos más desconocidos del mundo, los tarahumara, para examinar la apasionante cultura de correr. San Francisco Chronicle Extrait CAPITULO 1 Vivir entre fantasmas requiere soledad. Anne Michaels, Fugitive Pieces DURANTE DIAS había estado recorriendo la Sierra Madre mexicana en busca de un fantasma conocido como Caballo Blanco. Finalmente, un rastro me llevó al último lugar donde esperaba encontrarlo: lejos de la profundidad del desierto salvaje donde cuentan que se aparece, en el poco iluminado lobby de un hotel en las afueras de una polvorienta ciudad del desierto. Sí, El Caballo estadió la recepcionista, asintiendo con la cabeza. De verdad? Tras oír tantas veces que acababa de irse, en otros tantos escenarios extraños, yo había empezado a sospechar que Caballo Blanco no era más que una especie de cuento de hadas, la versión local del monstruo del Lago Ness, inventada para asustar a los niños y enganar a gringos crédulos. Siempre regresa sobre las cinco añadió la recepcionista. Es como un ritual. No supe si abrazarla con alivio o chocarle la mano para celebrar el triunfo. Mire mi reloj. Esto significaba que realmente iba a posar mis ojos sobre el fantasma en menos de... espera! Pero si son casi las seis. Quizá se ha marchado dijo la recepcionista encogiéndose de hombros. Me hundi en un viejo sofá. Me encontraba mugriento, muerto de hambre y derrotado. Estaba exhausto, al igual que mis pistas. Algunos decían que Caballo Blanco era un fugitivo; otros habían oído que era un boxeador que había huido como una especie de castigo autoimpuesto tras matar a golpes a un tipo en el ring. Nadie sabía su nombre, su edad o de dónde venía. Era como un pistolero del Lejano Oeste cuyas únicas huellas eran unos cuantos cuentos chinos y el olor a cigarrillo. Las descripciones y avistamientos estaban por todas partes; aldeanos que vivían a distancias imposibles unos de otros juraban haberlo visto viajando a pie el mismo día y lo describían dentro de una amplia escala que iba de divertido y simpático a raro y gigantesco. Pero en todas las versiones de la leyenda de Caballo Blanco siempre se repetían algunos detalles básicos: había llegado a México años atrás y se había internado en las salvajes e impenetrables Barrancas del Cobre para vivir entre los tarahumaras, una tribu casi mítica de superatletas de la Edad de Piedra. Los tarahumaras quizá sean las personas más sanas y serenas del planeta, y los más grandes corredores de todos los tiempos. Cuando se trata de distancias enormes, nada puede vencer a un corredor tarahumara. Ni un caballo de carreras, ni un guepardo ni un maratonista olímpico. Pocas personas han visto a los tarahumaras en acción, pero a lo largo de los siglos han ido surgiendo desde las barrancas historias asombrosas acerca de suresistencia y tranquilidad sobrehumana. Un explorador juró haber visto a un tarahumara cazando un ciervo con sus propias manos, persiguiendo al animal hasta que cayó muerto de agotamiento y las pezuñas se le desprendieron. Otro aventurero pasó diez horas escalando las Barrancas del Cobre a lomo de mula, mientras que un corredor tarahumara hizo el mismo viaje en noventa minutos. Prueba esto, dijo una mujer tarahumara una vez a un explorador exhausto que se derrumbó al pie de una montaña. La mujer le extendió un mate lleno de un líquido turbio. El explorador dio unos pocos tragos y, asombrado, sintió una nueva energía corriendo por sus venas. Se puso de pie y escaló la montaña como un sherpa con sobredosis de café. Los tarahumaras, contra lo que se pensaba, también custodian la receta de un alimento energético especial que los deja en forma, poderosos e imparables: unos pocos bocados tienen el suficiente contenido nutricional para permitirles correr todo el día sin descanso. Pero, sean cuales sean los secretos ocultos de los tarahumaras, los han ocultado bien. Hoy en día, los tarahumaras viven en las laderas de unos acantilados más altos que el nido de un halcón, en un territorio que pocas personas han visto. Las barrancas son un mundo perdido en el medio de la más remota zona salvaje de Norteamérica, como un Triángulo de las Bermudas tierra adentro, famoso por tragarse a los

inadaptados y desesperados que se pierden en su seno. Muchas cosas terribles pueden ocurrir ah, y probablemente ocurrirn. Aun cuando sobrevivas a los jaguares devora-hombres, las serpientes mortales y el calor abrasador, todava tendrs que enfrentarte a la ebre del can, el delirio al que puede conducirte la inquietante desolacin de las barrancas. Mientras ms te internas en ellas, mayor es la sensacin de una cripta cerrndose a tu alrededor. Los muros se estrechan, las sombras se extienden, el eco de los fantasmas te susurra al odo; todas las salidas parecen terminar en una roca escarpada. Varios exploradores extraviados cayeron en tal estado de locura y desesperacin que se cortaron la garganta o se arrojaron al vaco. No sorprende entonces que pocos extraos hayan visto la tierra de los tarahumaras. Sin embargo, de alguna manera, Caballo Blanco haba conseguido llegar a las profundidades de las barrancas. Y ah, cuentan, fue adoptado por los tarahumaras como un amigo y alma gemela, un fantasma entre fantasmas. Ciertamente, dominaba dos de las habilidades caractersticas de los tarahumaras invisibilidad y resistencia ya que aun cuando haba sido visto recorriendo las barrancas, nadie pareca saber dnde viva o dnde podra vrsele la prxima vez. Si alguien poda traducir los antiguos secretos de los tarahumaras, me dijeron, era este vagabundo solitario de la Sierra Alta. Estaba tan obsesionado con encontrar a Caballo Blanco que mientras dormitaba en el sof del hotel, pude incluso imaginar el sonido de su voz. Probablemente debe sonar como el Oso Yogi ordenando burritos en Taco Bell, pens. Un tipo as, un trotamundos que va a todas partes pero no encaja en ningn sitio, debe vivir dentro de su cabeza y ha de or raramente su propia voz. Debe hacer bromas raras y partirse de la risa l solo. Ha de tener una risa atronadora y un espaol espantoso. Debe ser enrgico y simptico y. . . y. . . Espera un minuto. Lo estaba oyendo. Abr los ojos y me encontr con un cadver polvoriento con un sombrero de paja hecho jirones que bromeaba con la recepcionista. Marcas de tierra le cruzaban el rostro demacrado, como borrosas pintadas de guerra, mientras las greas de pelo decolorado por el sol que se escapaban por debajo de su sombrero parecan haber sido cortadas con un cuchillo de caza. Recordaba a un naufrago abandonado en una isla desierta, incluso por el hambre de conversacin que pareca saciar con la recepcionista aburrida. Caballo? dije con la voz ronca. El cadver se gir, sonriendo, y me sent como un idiota. No pareca temeroso, sino confundido, como cualquier turista que tuviera que hacer frente a un perturbado que de repente le grita desde el sof: Caballo!. Este no era Caballo. No exista ningn Caballo. Todo el asunto era un invento, y yo haba cado en l. Entonces, el cadver habl. Me conoces? Hombre! explot, luchando por ponerme de pie. Me alegra tanto verte! Su sonrisa se desvaneci. Los ojos del cadver huyeron en direccin a la puerta, dejando claro que l tambin huira. Revue de presse Uno de los mejores libros sobre correr jams escritos. Runnersworld.com Fascinante. . . Apasionante. . . Una oda al placer de correr. The Washington Post