

De Bikila A Gebrselassie La La C Gende Du Maratho

Le tour du monde en 80 marathons
 Runners
 More Fire
 Dictionary of African Biography
 Tiempo de hoy
 100 dioses del Olimpo
 Mitos del running
 Qué pasa
 Encyclopedia of Africa
 Les petjades dels herois
 Kings of the Road
 Train Hard, Win Easy
 Barefoot Runner
 Lore of Running
 Marathon Running: Physiology, Psychology, Nutrition and Training Aspects
 El último sapiens
 Tread Lightly
 Marathon Man
 South-African Folk-Tales
 Urgente & especial
 De Bikila à Gebrselassie
 The Olympic Marathon
 Africana
 Nigrizia
 Born to Run
 De Abisinia a Etiopía.
 Moroccan Success; The Kada Way
 Global Studies
 Guinness World Records 2015 Gamer's Edition
 Por qué corremos
 Out of Thin Air
 East African Running
 Great Athletes
 El magnesio en el deporte
 Héroe de nuestro tiempo
 Abebe Bikila
 El libro de la Maratón
 Dos horas
 Le Olimpiadi a test
 The History of Ethiopia

De Bikila A Gebrselassie La La C Gende Du Maratho

Downloaded from <ftp.bonide.com> by guest

COLTON JOSE

Le tour du monde en 80 marathons Brown & Benchmark
 LONGLISTED FOR THE WILLIAM HILL SPORTS BOOK OF THE YEAR AWARD 2021 LONGLISTED FOR THE RSL ONDAATJE PRIZE 2021 'Inspiring' The Guardian 'Excellent' Runner's World 'Fascinating' Publishers Weekly 'Brilliant' Ed Vaizey 'Through reading this book you will come to understand that the heart and soul of running are to be found in Ethiopia.' Haile Gebrselassie 'Engaging, warm and humane... A delight' TLS 'Full of wonderful insights and lessons from a world where the ability to run is viewed as something almost mysterious and magical.' Adharanand Finn, author of *Running with the Kenyans* 'Ethiopia is a place where I have been told that energy is controlled by angels and demons and where witchdoctors can help you to acquire another runner's power. It is a place where an anonymous runner in the forest told me, miming an imaginary scoreboard and with a completely straight face, that he had dreamt that he would run 10km in 25 minutes. It is a place where they tell me that the air at Mount Entoto will transform me into a 2.08 marathon runner. It is a place, in short, of wisdom and magic, where dreaming is still very much alive.' Why does it make sense to Ethiopian runners to get up at 3am to run up and down a hill? Who would choose to train on almost impossibly steep and rocky terrain, in hyena territory? And how come Ethiopian men hold six of the top ten fastest marathon times ever? Michael Crawley spent fifteen months in Ethiopia training alongside (and sometimes a fair way behind) runners at all levels of the sport, from night watchmen hoping to change their lives to world class marathon runners, in order to answer these questions. Follow him into the forest as he attempts to keep up and get to the heart of their success.

Runners Editorial Almuzara

A New York Times bestseller 'A sensation ... a rollicking tale well told' - The Times At the heart of *Born to Run* lies a mysterious tribe of Mexican Indians, the Tarahumara, who live quietly in canyons and are reputed to be the best distance runners in the world; in 1993, one of them, aged 57, came first in a prestigious 100-mile race wearing a toga and sandals. A small group of the world's top ultra-runners (and the awe-inspiring author) make the treacherous journey into the canyons to try to learn the tribe's secrets and then take them on over a course 50 miles long. With incredible energy and smart observation, McDougall tells this story while asking what the secrets are to being an incredible runner. Travelling to labs at Harvard, Nike, and elsewhere, he comes across an incredible cast of characters, including the woman who recently broke the world record for 100 miles and for her encore ran a 2:50 marathon in a bikini, pausing to down a beer at the 20 mile mark.

More Fire Bloomsbury Publishing

Now in its eighth edition, *Guinness World Records Gamer's Edition* is the ultimate guide to videogames. With all-new design and photography, the fresh-looking 2015 edition is packed full of news and views about the most up-to-date achievements and developments in gaming. It offers the most dazzling images from this year's top titles, along with fascinating facts, figures and features on the games and characters you love - from *Minecraft* to the world-beating *Grand Theft Auto V*, from thrilling new games to all-time classics. The latest edition includes gameplay tips and hints, interviews and features exploring gaming from different perspectives, and quotes from leading figures in the industry. Find out about the biggest-selling games, the highest scores, and the world's most amazing gamers. Read about the latest hardware developments in the battle of the eight-generation consoles, and explore the most exciting news stories across all the major gaming genres.

Dictionary of African Biography DigiCat

¿Cómo surgieron las mayores estrellas de los Juegos Olímpicos? Sus orígenes e inicios. Todos los obstáculos a los que se sobrepusieron. Su vida antes de la gloria. La infancia de los dioses del Olimpo. Simone Biles en adopción, Michael Phelps detestando la piscina, Usain Bolt negándose a

competir por miedo a perder, Nadia Comaneci detectada en un recreo de la escuela, Yelena Isinbáyeva deprimida porque su estatura la hizo dejar la gimnasia. Historias y anécdotas fascinantes detrás de cada uno de estos portentos de los Juegos Olímpicos.

Tiempo de hoy Hachette Pratique

1960. La maratón dels Jocs Olímpics de Roma està a punt de començar. Al costat de tots els favorits hi ha un desconegut, un estíop descalç anomenat Abebe Bikila. Dues hores i setze minuts més tard, la seva victòria formarà part de la història d'aquesta prova èpica com una nova gesta. En aquest llibre, Arcadi Alibés relata les històries apassionants que han marcat totes les maratons olímpiques, les dels grans Emil Zatopek, Dorando Pietri, Félix Carvajal i tants altres. I també ens explica la seva pròpia experiència en cadascuna d'elles, perquè, seguint les petjades dels herois, el periodista és a un pas de convertir-se en el primer corredor del món que completa les maratons de les vint-i-dues seues olímpiques. Glòria, drama i tragèdia en un llibre imprescindible que contagia la passió de l'autor per una prova mítica.

100 dioses del Olimpo VERGARA

L'histoire d'Abebe Bikila et de Haile Gebrselassie, deux champions de course à pied éthiopiens qui ont contribué à la renommée internationale de leur pays. Le premier, mort en 1972, après un tragique accident de voiture fut deux fois champion olympique sur marathon en 1960 à Rome (pieds nus) et en 1964 à Tokyo. Il fit sa carrière, comme soldat, dans la Garde du Négus. Le deuxième « Gebre », deux fois champion olympique sur 10 000 m détint le record du monde du marathon jusqu'en septembre 2011. Lui, enrichi par l'athlétisme professionnel et ses victoires est, à 40 ans, devenu un homme d'affaires. Mais avant tout au service de l'économie modernisée de son pays, l'Éthiopie. Deux champions ; deux destinées. Philippe Maquat est passionné d'athlétisme, toutes distances confondues, mais aussi coureur de marathon en un peu plus de 3 heures. Le destin de ces deux immenses champions sur fond d'évolution historique, politique et économique de leur pays l'Éthiopie, l'a passionné.

Mitos del running Springer

No Olympic event can rival the rich history and grand spectacle of the marathon. Created for the first modern Olympic Games in Athens in 1896 as a commemoration of the legendary run by the Greek messenger Philippides, the race has endured like no other, producing a century of awe-inspiring competition and unforgettable stories. The Olympic Marathon brings the high drama and rich details of the past 24 Olympic marathon races to life in a way no other book ever has. This definitive resource, written by world-renowned Olympic marathon experts David Martin and Roger Gynn, goes beyond statistics to offer readers a vivid chronicle of the athletes and their memorable marathon performances. Fans will relive the compelling moments that have made the Olympic marathon legendary: Spiridon Louis winning the first modern Olympic marathon in Athens in 1896, Emil Z "topek's dramatic triple-gold performance in 1952, Ethiopian Abebe Bikila winning a gold medal while running barefoot, Joan Benoit Samuelson earning her place in history as winner of the first Olympic women's marathon in 1984, and many other fascinating stories. For each race, The Olympic Marathon provides the following: -A summary of the geographical setting and political climate surrounding the Olympic Movement -A course map and detailed street description -A step-by-step narrative of how the race was run -Biographical sketches of the top three finishers -A "Looking Ahead" section, which summarizes marathon highlights leading up to the next Olympic marathon Generously illustrated, often with rare and never-before-published photos, a pictorial glimpse is provided into the contemporary atmosphere and dynamics of each race. Plus, for readers who want complete statistics on each race, the book provides a comprehensive appendix. Included are chronological and alphabetical race results for all men and women who participated in the event and listings of the fastest men's and women's Olympic marathon performances. The Olympic Marathon is the authoritative book on the race that has captured the imagination of the world. It's a

one-of-a-kind resource that every fan of running and the Olympics will treasure.

[Qué pasa](#) Routledge

Explains why running injuries are so common, examining running form, running shoe design, and training, and includes insights on such topics as the evolution of running, stress-related injuries, and the advantages of barefoot running.

[Encyclopedia of Africa](#) ARA LLIBRES

Aunque parezca ciencia ficción, no lo es: es ciencia; por primera vez en la historia de la humanidad, el Homo sapiens está en condiciones de alterar deliberadamente el rumbo de su propia especie y convertirse en el último sapiens. En palabras del profesor Pedro Guillén, «la secuenciación del genoma humano y la manipulación génica nos abocan a un salto evolutivo sin precedentes. El mundo va a dejar de ser muy pronto tal y como lo conocemos, y probablemente muy diferente al que jamás pudiéramos alcanzar a imaginar». Y, como sostiene el doctor Juan Carlos Izpisua Belmonte en las páginas de este libro, «estamos en condiciones de alterar la evolución, en lugar de aguardar pacientemente a que la naturaleza siga su curso. Tenemos que ser muy conscientes de lo que esto significa o puede representar para la vida humana. Desconozco hacia dónde nos dirigimos, pero intuyo que lo que hagamos ahora puede cambiar la especie humana, todos los organismos, toda forma de vida en la Tierra».

[Les petjades dels herois](#) Greenwood

The book contains recent research about physiology, psychology, nutrition and training aspects of Marathon Running of different age, gender and performance level. The basic knowledge of marathon running with explanations of the physiological and psychological mechanisms induced by marathon training with the associated adaptations and subsequent improved physiological capacities are presented in a reader friendly format for researchers and practitioners. The book includes a full range of useful practical knowledge, as well as trainings principles to guide the reader to run marathon faster. After reading the book the reader is able to develop training plans and owns the knowledge about up-to-date scientific results in the fields of physiology, psychology, nutrition in marathon running.

[Kings of the Road](#) Westholme Publishing

De beste verhalen uit twintig jaar Runner s World. Om uit al die inspirerende stukken de allerbeste te selecteren ging de redactie, samen met De Arbeiderspers, nog één keer door alle jaargangen. Van de avonturen van olympiër Wim Slijkhuis, `paling tussen de boerenjongens , tot het Spartathlonsucces van stadsmisje Léonie van den Haak. Het zijn verhalen waarvoor de schrijvers van hét hardloopblad van de Lage Landen soms wekenlang op locatie verkeerden: in Marokko, bij een nog piepjonge Hicham El Guerrouj, op het kerkhof van Milton (Ontario, Canada) waar topveteraan Ed Whitlock zijn dagelijkse trainingsrondes maakt, en op vele andere buitenissige plekken. Abebe Bikila en die twintig andere verhalen samen vormen ze hét hardloopboek van het jaar. Dit is een boek voor de lezers onder de lopers, en voor iedereen die de schrijvers kan vergeven dat de liefde voor het lopen van elke pagina spat.

[Train Hard, Win Easy](#) La Esfera de los Libros

The legendary long-distance runner details his historic victory in the 1975 Boston Marathon that launched the modern running boom Within a span of two hours and nine minutes, Bill Rodgers went from obscurity to legend, from Bill Rodgers to "Boston Billy." In doing so, he instantly became the people's champ and the poster boy for the soulful 1970s distance runner. Having won the Boston Marathon and New York Marathon four times each, he remains the only marathoner to have appeared on the cover of Sports Illustrated twice. Winning the Holy Grail of marathons in an unthinkable record time changed Bill's life forever. But his dramatic breakthrough in Boston also changed the lives of countless others, instilling in other American runners the belief that they could follow in his footsteps, and inspiring thousands of regular people to lace up their shoes and chase down their own dreams. In the year before Rodger's victory at the 1975 Boston Marathon, 20,000 people had completed a marathon in the United States. By 2009, participants reached nearly half a million. Thirty-seven years later Bill Rodgers still possesses the same warm, endearing, and whimsical spirit that turned him into one of America's most beloved athletes. In Marathon Man he details for the first time this historic race and the events that led him there.

[Barefoot Runner](#) Houghton Mifflin Harcourt

Lo más complicado de cualquier maratón es planificar y prepararse para la carrera y en este libro el maratonista y fisioterapeuta Marc Roig nos desvela toda la información necesaria para hacerlo en las mejores condiciones, ya estemos empezando a correr o queramos mejorar nuestra marca. Conoceremos desde los principios básicos del entrenamiento (nutrición, hidratación, prevención de lesiones, ropa y calzado) hasta los mejores consejos para hacerlo en condiciones de temperatura extremas o en medios alternativos (gimnasio, bicicleta, elíptica, esquí de fondo, nordic walking...). También descubriremos los métodos de entrenamiento de los mejores corredores del mundo, el keniano y el etíope, y cómo pueden ayudar el descanso, las cámaras hipobáricas, el masaje o la sauna en la preparación del organismo para el gran día. Con planes de entrenamiento específicos para corredores principiantes, intermedios y avanzados para marcar la diferencia.

[Lore of Running](#) Singel Uitgeverijen

The Encyclopedia of Africa presents the most up-to-date and thorough reference on this region of ever-growing importance in world history, politics, and culture. Its core is comprised of the entries focusing on African history and culture from 2005's acclaimed five-volume Africana - nearly two-thirds of these 1,300 entries have been updated, revised, and expanded to reflect the most recent scholarship. Organized in an A-Z format, the articles cover prominent individuals, events, trends, places, political movements, art forms, business and trade, religions, ethnic groups, organizations, and countries throughout Africa. There are articles on contemporary nations of sub-Saharan Africa, ethnic groups from various regions of Africa, and European colonial powers. Other examples include Congo River, Ivory trade, Mau Mau rebellion, and Pastoralism. The Encyclopedia of Africa is sure to become the essential resource in the field.

[Marathon Running: Physiology, Psychology, Nutrition and Training Aspects](#) Profile Books(GB)

For fans of The Perfect Mile and Born to Run, a riveting, three-pronged narrative about the golden era of running in America--the 1970s--as seen through the fascinating lives and careers of running greats, Frank Shorter, Bill Rodgers, and Alberto Salazar.

[El último sapiens](#) Guinness World Records

Ed Caesar recoge en Dos horas la historia y la ciencia de la maratón a través de la lucha por bajar

de las dos horas. Un libro maravilloso que combina el retrato humano de los superatletas con la ciencia del deporte. «Solo cuentas con tu cuerpo para conseguirlo; todo lo que has hecho en tu vida hasta el momento que llegas a la meta está conectado con ese esfuerzo.» Dos horas para recorrer 42 kilómetros y 195 metros. Es el Everest de los corredores, una cina inalcanzable hasta no hace mucho. Pero ahora ya vemos la cumbre. En este absorbente libro el galardonado periodista Ed Caesar nos lleva al mundo de los mejores corredores del planeta. A través de la historia, así como de la ciencia y la psicología de la maratón, nos muestra por qué esta carrera mantiene su atractivo primario e irresistible; y trata de dilucidar qué nos empuja a buscar nuestros límites. Reseñas: «La exploración de una de las preguntas fundamentales del deporte: ¿hay un límite insuperable para el hombre? Si lo hay, ¿dónde está? Un libro impresionante: elegante, absorbente e iluminador.» Ed Smith, The Times «Uno de los temas más profundos que existen: los límites absolutos del cuerpo humano.» Sebastián Junger, The Observer «Como un buen corredor, Caesar conduce la historia con elegancia, gracia y generosidad. Nos lleva a Kenya, Nueva York y Berlín, pero al final consigue que sea la historia humana la que resplandezca.» Colum McCann

[Tread Lightly](#) More Fire. Kenyan Way.

An Essential Book for Runners of All Abilities All of the Author's Proceeds Go to Shoes4Africa to Support the Construction of Children's Hospitals in Kenya Kenya has produced the greatest concentration of world-class runners, and fellow athletes have long been intrigued by their remarkable success. Toby Tanser has devoted much of his professional career living and training among Kenyan runners in order to better understand the unique status of East African athletes. In More Fire: How to Run the Kenyan Way, the author builds upon the success of his acclaimed Train Hard, Win Easy, the first book to provide insights into the Kenyan "magic" that so many runners and coaches had sought. Instead of special foods or secret techniques, Tanser found that Kenyan runners simply trained incredibly hard, much harder than anyone had realized. By adapting their training regime--which includes three workouts a day--and following their example, runners, whether novices or champions, are able to improve both their performance and enjoyment in running. For those training for a marathon or any other distance race, this book is both practical and inspirational. Divided into four parts, the book begins with a description of running in Kenya, the landscape, the physical conditions, and the people; the second part concentrates on details of Kenyan training camps, training methods, and their typical training diet; the third profiles individual runners and coaches from the past and present, with each explaining their approach to running so that readers can gain further insight into their methods. The book ends with a discussion on how the reader can adapt Kenyan training practices for their own running requirements. More Fire: How to Run the Kenyan Way is essential reading for runners of all levels and experience.

[Marathon Man](#) Liber Factory

Le marathon est un sport de l'extrême. Extrême pour le corps humain, poussé dans ses retranchements, quand les fonctions de chaque organe sont optimisées pour supporter la douleur et l'épuisement, et parvenir à dépasser ses limites. Extrême également car, du bitume de New York au sable du désert, chaque terre, au quatre coins du monde, doit être foulée des kilomètres durant, quel que soit la température ou le dénivelé. Dans cet ouvrage de référence, les passionnés découvriront les 80 plus beaux marathons du monde. Photos spectaculaires, création de la course, tracé du parcours, anecdote historique : chaque marathon est unique, tout en s'inscrivant dans l'histoire collective d'un sport. Également, une introduction détaillée permettra de connaître l'histoire de cette discipline, sa pratique et ses icônes, à travers les portraits de ses coureurs emblématiques.

[South-African Folk-Tales](#) Human Kinetics

Las personas que acostumbran a hacer ejercicio físico prolongado saben que la falta de potasio en el músculo provoca calambres, pero casi nadie les ha explicado que la falta de magnesio también. Asimismo, tampoco saben que su déficit puede conducirles a un accidente cerebrovascular e incluso a la muerte súbita. La importancia del magnesio en el organismo es transcendental en cualquier individuo, en el deportista y en los niños en especial, porque sus necesidades son mayores en este elemento. Entre los múltiples beneficios y funciones cabe señalar: * Interviene en el buen funcionamiento y del aparato locomotor. * Estimula la fabricación y la reparación de los tendones, cartílagos, ligamentos y tejidos * Activa la función del sistema nervioso central con la formación de neurotransmisores. * Favorece el correcto trabajo mental y concentración. * Evita la ansiedad y el nerviosismo * Ayuda en la obtención de energía para el ciclo de Krebs, esencial en el organismo. Además de explicar detenidamente la importancia de este mineral, junto al colágeno, en la prevención de las enfermedades "modernas" de los siglos XX y XXI (colesterol, diabetes, hipertensión, artrosis, osteoporosis, ictus, arritmias, etc.), la autora describe por qué es importante el consumo de alimentos y sustancias ricas en magnesio, por qué los atletas etíopes ganan las competiciones de fondo, y explica las razones por las que cualquier persona ha de conocer sus beneficios para tomarlo desde muy temprana edad, entre otros aspectos esclarecedores.

[Urgente & especial](#) Chipmunkapublishing ltd

Desde las llanuras de Maratón en 490 a. C. hasta los estadios olímpicos de hoy. Desde los primeros homínidos que empezaron a correr hasta Kiptum bajando (casi) de 2 horas. Desde la primera mujer que corrió una maratón, pese a las prohibiciones de los hombres, hasta Assefa haciéndolo en 2:11, ganando a la mayoría de hombres. Alfonso Mañas cuenta de forma amena la historia de la carrera humana y la maratón, tanto desde el punto de vista histórico como científico, aportando datos fisiológicos, biomecánicos y antropológicos. Lo hace a través de 42 capítulos dedicados a los principales mitos del running: sus grandes héroes, como Bikila, pero también cuestiones como bajar de 2 horas en maratón, las zapatillas con placa, si la mujer superará al hombre en maratón, o por qué las mujeres corren más en los primeros meses de embarazo y tras ser madres. Descubre cómo los principios del estoicismo de hace dos mil años se aplican al entrenamiento de elite de los maratonianos actuales, siendo la clave del éxito de Kipchoge y Kiptum, de los corredores keniatas que dominan la prueba hoy. Mucho más que un libro de running. «Un gran libro que no dejará indiferente a ningún amante del running. El libro de running que siempre quise leer. Queridos lectores, corredores y apasionados del Atletismo (con mayúscula), *Mitos del running* es como la biblia del running, no puede faltar en tu mesilla de noche. ¡Disfrutadlo!». Martín Fiz Campeón del Mundo de maratón en Goteborg1995 y Campeón de Europa en Helsinki1994. Ganador de las Six Majors Master 50 «Un libro fantástico que encantará a los runners». Abel Antón Campeón del Mundo de maratón en Atenas1997 y Sevilla1999