

# Córrer, menjar, viure

La increïble història d'un corredor llegendari  
**de Scott Jurek**

Un dels corredors protagonistes del bestseller mundial *Nascuts per córrer*



- Desenes de **consells** per a corredors
- 24 **receptes** veganes per a esportistes
- 320 pàgines de **vida** d'un gran campió
- Infinitos moments d'**inspiració**

Kilian Jornet parlant amb Scott Jurek en un dels capítols del projecte Kilian's Quest



**Kilian Jornet va compartir amb Scott Jurek dos dels capítols del projecte *Kilian's Quest*:**

- [Kilian's Quest S4 E06 - If you can walk, you can run](#)
- [Kilian's Quest S4 E07 - The impossible, is possible](#)

«No penso oferir-te paràboles vagues sobre la inspiració i la fe. Tampoc et prometré que si vols aconseguir els teus somnis, tot el que necessites és creure-te'ls. No. El que t'explicaré, per ser més exactes, és **com em vaig transformar de cap a peus i com pots transformar-te tu**; ja siguis corredor de maratons o corredor de cap de setmana, nedador o ciclista, jove o vell, fibrat o gras pots aconseguir-ho. Ho sé perquè jo ho vaig aconseguir.»

## L'home que corria sis maratons i mitja en un dia

Durant dues dècades Scott Jurek ha dominat el duríssim món de les ultramaratons i ha guanyat diverses vegades les curses més llargues, prestigioses i extremes: Hardrock, Badwater, Spartathlon i Western States, en la qual s'ha imposat en set edicions consecutives. A més, l'any 2010 va establir el rècord dels Estats Units de 24 hores amb una distància de 266 km, l'equivalent a **córrer sis maratons i mitja en un sol dia**. Farcit de colpidores històries de resistència, d'informació útil per a qualsevol corredor i de consells pràctics —incloent receptes veganes pròpies—, *Córrer, menjar, viure* et motivarà per arribar «més enllà de la teva marca», reflexionar sobre l'alimentació i explorar els teus límits personals.

## Extractes del llibre

«La història de la meva vida et resultarà molt familiar. No pel que fa als detalls (...), però sí pel que fa al fons. És la història de qualsevol que s'hagi sentit encallat, de qualsevol que mai hagi somiat fer alguna cosa més, ser algú més.»

«Jo corro. És el que m'agrada. Córrer és, en un sentit més ampli, el que sóc. En l'esport que he triat com a entreteniment, carrera, obsessió i mestre infal·lible però implacable, córrer és la meva manera de respondre a tot repte.»

«Als ultrafondistes de vegades se'ns fan unes butllofes tan grosses que ens han d'extirpar les ungles dels peus per tal d'alleujar-nos-en la pressió. Conec un corredor que va fer que les hi extirpessin abans d'una cursa per no haver-se'n de preocupar després.»

**«La màxima és dura però senzilla: corre fins que no puguis córrer més; i després, corre encara una mica més. Troba una nova font d'energia i de força de voluntat; i després corre encara més ràpid.»**

«Corria i segueixo corrent perquè he après que quan comences una cosa no la deixes; perquè a la vida, com a les ultramaratons, s'ha de continuar tirant endavant.»

«Corria perquè superar les dificultats d'una ultramarató em feia pensar en superar les dificultats de la vida, i superar dificultats *era* la vida.»

«Córrer d'una manera eficient requereix una bona tècnica, i córrer eficientment durant 160 km exigeix una gran tècnica. Però la paradoxa més bonica de córrer és que per començar no necessites cap mena de tècnica. Cap ni una. Si vols ser un corredor, busca't un camí al mig del bosc, una vorera o un carrer, i corre. Corre 45 metres, si és tot el que pots resistir. Demà ja correràs més.»

## L'autor

Scott Jurek és un campió d'ultramaratons reconegut mundialment, que s'entrena i competeix seguint una alimentació vegana. És un dels protagonistes del bestseller mundial *Nascuts per córrer*. Admirat pel seu estil de vida respectuós amb el medi ambient, Jurek és també un conferenciant motivador d'alt nivell, fisioterapeuta, coach i cuiner. Viu a Boulder (Colorado). Més informació a [www.scottjurek.com](http://www.scottjurek.com).

## La fitxa del llibre

Preu: 18.90€

Enquadernació: En rústica

ISBN: 978-84-15695-23-3

Data primera edició: Març del 2013

Mides: 14,5 x 23 cm

Col·lecció Inspira, núm. 29