



100 LUGARES ÚNICOS PARA **CORRER**



MATHIEU LE MAUX / NICOLAS GARDON



A la venta el 15 de mayo de 2018



100 LUGARES ÚNICOS PARA

CORRER

EL LIBRO IMPRESCINDIBLE PARA TODOS LOS RUNNERS

MATHIEU LE MAUX / NICOLAS GARDON

En todos los continentes hay lugares donde despertar la felicidad: correr al lado del mar, en medio de la jungla africana, en los glaciares islandeses o en el corazón de alguna ciudad, *100 lugares únicos para correr* es una invitación a descubrir los sitios más bellos del mundo a través de 100 destinos de ensueño en los que hay que correr, al menos, una vez en la vida.

Dos amantes del *running*, Matthieu Le Maux, autor de libros sobre este tema, y Nicolas Gardon, periodista de *Jogging International*, han puesto sobre papel sus experiencias deportivas personales en estas páginas y ofrecen consejos y datos prácticos tanto de los destinos como de la experiencia de correr al aire libre.

El libro selecciona 100 carreras extraordinarias de todo el mundo ilustradas con fotografías de gran belleza. Una guía perfecta para inspirar a corredores, aficionados al *running* y amantes de la naturaleza y el deporte. Incluye infografías con cifras, datos y anécdotas, además de recomendaciones y consejos para la práctica deportiva.



Igual que para millones de corredores de todo el mundo, todo empezó con esa carrera de 10 km organizada por el club de atletismo del barrio y con un amigo recientemente convertido a la doctrina del running que nos convenció para que participáramos. Un desastre total. Inscritos a última hora, mal entrenados y equipados, nada más empezar descubrimos músculos cuya existencia desconocíamos. Pero, para nuestra sorpresa, poco a poco le fuimos tomando gusto a este extraño esfuerzo, a la pequeña rutina que se va creando, zancada a zancada. Ya estábamos atrapados. Al cruzar la línea de meta, casi tuvimos una revelación, convencidos como estábamos de que se acababa de abrir ante nosotros un nuevo mundo y una inesperada pasión deportiva. Entonces empezamos a correr más a menudo, más rápido y durante más tiempo. Por la mañana temprano, durante la pausa del almuerzo o por la noche, el fin de semana, durante las vacaciones. Nos apuntamos a decenas de carreras, prácticamente de cualquier distancia y en cualquier superficie. Hoy corremos por todas partes, todo el tiempo, para preparar el enésimo maratón o para batir una marca personal, pero, sobre todo, para ver mundo. Por suerte, nuestro trabajo nos obliga a viajar a casi todos los continentes desde hace 10 años. Siempre con un par de zapatillas en la mochila o en el maletero, hemos corrido en Portland y en Numea, hemos descubierto a la carrera las mayores metrópolis del mundo (Nueva York, Río, Los Ángeles) y hemos vagado sin rumbo por las ciudades más bonitas de Europa (Venecia, Praga). También hemos jugado a perdernos en los senderos de famosos parques naturales y montañas, en los confines de Yellowstone (Wyoming, EE UU) o en el valle de Chamonix.

Porque, al igual que el surf, el esquí o la vela, correr se ha convertido en un reclamo turístico, algo de lo que, obviamente, se aprovechan los turoperadores, que proponen estancias para corredores coincidiendo con los grandes maratones de todo el mundo. Aquí hemos tratado de hacer una lista con los 100 lugares en los que hay que correr, al menos, una vez en la vida. Es imposible ser exhaustivos; sin duda nos habremos dejado muchos... Seguro que es mejor así.

*NICOLAS GARDON Y MATHIEU LE MAUX
(15 y 5 maratones terminados, respectivamente)*



geoPlaneta

AMÉRICA DEL NORTE / SUR

THE NARROWS, EE UU
VALLE DE LA MUERTE, EE UU
MARATÓN DE CHICAGO, EE UU
BUCKSKIN GULCH, EE UU
MARATÓN DE NUEVA YORK, EE UU
PARQUE NACIONAL DE LAS MONTAÑAS ROCOSAS, EE UU
CATARATAS DEL NIÁGARA, EE UU-Canadá
FRANCONIA RIDGE TRAVERSE, EE UU
PARQUE NAC. PUERTAS DEL ÁRTICO, EEUU
CENTRAL PARK, EE UU
SIERRA NEVADA, EE UU
PARQUE ESTATAL DEL GOBLIN VALLEY, EE UU
BIG SUR, EE UU
MONTREAL, Canadá
YELLOWSTONE, EE UU
MARATÓN DE HONOLULÚ, EE UU
PARQUE NACIONAL DE BANFF, Canadá
MARATÓN DE BOSTON, EE UU
BARKLEY 100, EE UU
EUGENE, HAYWARD FIELD, EE UU
GRAN CAÑÓN, EE UU
MULIWAI TRAIL, EE UU
BARRANCAS DEL COBRE, México
CAMINO INCA, Perú
COPACABANA, Brasil
MANAOS, Brasil
DESIERTO DE ATACAMA, Chile
TORRES DEL PAINE, Chile

EUROPA

DOLOMITAS, Italia
CROAGH PATRICK, Irlanda
LAUGAVEGUR, Islandia
CINQUE TERRE, Italia
TROMSØ, Noruega
MARATÓN DE BERLÍN, Alemania
COSTA DE GRANITO ROSA, Francia
HELVELLYN, Inglaterra
BOSQUE DE SOIGNES, Bélgica
FLORENCIA, Italia
VERTICALE DE LA TOUR EIFFEL®, Francia
ENGLISCHER GARTEN, Alemania
TRANSALPINE RUN, Alemania-Austria-Italia
CONNEMARA, Irlanda
COLORADO PROVENZAL DE RUSTREL, Francia
COSTA BRAVA, España
KLEINWALSERTAL, Austria

ULTRA-TRAIL DEL MONT BLANC, Francia
ROMA, Italia
PRAGA, República Checa
PREIKESTOLEN, Noruega
GROSSGLOCKNER, Austria
PARQUE NACIONAL DE VATNAJÖKULL, Islandia
BRUJAS, Bélgica
VALLE DE CHEVREUSE, Francia
GRINDELWALD, Suiza
MONTES DEL KARWENDEL, Alemania-Austria
VENECIA, Italia
HYDE PARK, Reino Unido
KNIVSKJELLODDEN, Noruega
LA RHUNE, Francia
KUNGSLEDEN, Suecia
ÁMSTERDAM, Países Bajos
PEMBROKESHIRE COAST PATH, País de Gales
BARCELONA, España
ISLA DE BARRA, Escocia
SELVA NEGRA, Alemania
WEST HIGHLAND WAY, Escocia
ZERMATT, Suiza
ATENAS, Grecia
PARÍS, Francia

ÁFRICA

CORDILLERA DE RWENZORI, Uganda
CAÑÓN DEL RÍO BLYDE, Sudáfrica
MONTE KENIA, Kenia
MARRAKECH, Marruecos
MONTE CAMERÚN, Camerún
MONTAÑA DE LA MESA, Sudáfrica
THABANA NTLENYANA, Lesoto
PARQUE NACIONAL DE SIMIEN, Etiopía
ISLA DE LA REUNIÓN, Francia
PROVINCIA DE LIMPOPO, Sudáfrica

ASIA

REGIÓN DEL LAGO UBSUGUL, Mongolia
LA CORNICHE DE BEIRUT, Líbano
GRAN MURALLA, China
PALACIO IMPERIAL, Japón
LADAKH, India
BROMO, Indonesia
MONTE FUJI, Japón
CAMINO DEL DESIERTO DE PETRA, Jordania
SNOWMAN TREK, Bután
LAGO BAIKAL, Rusia
MACLEHOSE TRAIL, China
KIOTO, Japón

OCEANÍA



PLAYA DE KIRRA, Australia
TE ARAROA TRAIL, Nueva Zelanda
KAIKURA, Nueva Zelanda
KEPLER TRACK, Nueva Zelanda

MILFROD TRACK, Nueva Zelanda
CAMINO DE BONDI A COOGEE, Australia
PICO DE QUEN TORO, Nueva Caledonia
OUTBACK, Australia

12 VIAJES PARA CORRER

Estos son algunos de estos sitios que nos aseguran una zancada hacia el paraíso.

1. EL MARATÓN DE NUEVA YORK. El santo grial del corredor de fondo

El maratón de Nueva York es mágico, cierto, pero también muy difícil. Con el desnivel de los puentes, las interminables y desalentadoras rectas, los montículos del Central Park en los últimos 5 km y, a veces, el gélido viento del norte soplando de cara, los profesionales acumulan un retraso de 2-3 min respecto a sus mejores marcas (5-7 min los aficionados). No es de extrañar que prefieran los recorridos llanos de las grandes ciudades europeas, a pesar de los 100 000 dólares de premio para el ganador.

El 13 de septiembre de 1970, Gary Muhrcke, de 31 años, ganó la primera edición del maratón de Nueva York. Después de pagar 1 US\$ por inscribirse, este bombero de Long Island completó las cuatro vueltas a Central Park por delante de los otros 126 participantes que tomaron la salida (de los que solo 55 cruzaron la meta). Ganó un reloj y el derecho a participar el año siguiente, pero muy poco reconocimiento. Nadie podía imaginar entonces que este maratón se convertiría en el más famoso del mundo. Seis años más tarde, en pleno boom del *running* en EE UU, el carismático fundador Fred Lebow se la jugó haciendo pasar el recorrido por los cinco distritos de la Gran Manzana, algunos de ellos considerados peligrosos en ciertas zonas. Lebow logró eludir hábilmente las reglas que prohibían pagar a un atleta por participar en una competición y atrajo a la flor y nata de los fondistas estadounidenses. Cuarenta años más tarde, el maratón de Nueva York es seguido por casi dos millones de personas en las calles y es el Santo Grial de los corredores de todo el mundo (casi un 40% de los participantes son extranjeros). Impulsados por el público en este enorme decorado cinematográfico, todos ellos buscan un subidón de adrenalina y un ratito de gloria.

<https://www.tcsnycmarathon.org>

2. EL MEDIO MARATÓN DE LAS ROCOSAS (Colorado)

El Parque Nacional de las Montañas Rocosas tiene más de 550 km de pistas y senderos que recorren un parque lleno de grandes cimas, con alturas que van entre los 2300 y los 4300 m, con nieves casi eternas (hay 72 picos de más de 3.500 m), vistas panorámicas impresionantes y lagos que se descubren tras seguir pistas estrechas por las que parece que no ha pasado antes nadie. La sensación que tienen quienes corren por estos parajes es la de una absoluta libertad. No hay rutina ni aburrimiento en un recorrido en soledad por el parque pero si se quiere hacer de forma más organizada, se puede participar en el medio maratón, que es relativamente suave, con poco más de 250 m de desnivel en sus 21,095 km de recorridos. La dificultad puede estar en la altitud, pero merece la pena participar aunque solo sea para descubrir los bellísimos paisajes de las Rocosas americanas. <https://therockymountainhalf.com>



3. LA ULTRAMARATÓN DE LOS TARAHUMARAS EN LAS BARRANCAS DEL COBRE, MÉXICO

Si Central Park es el paraíso del runner urbano y el estadio olímpico de Atenas el templo sagrado de los maratonianos, las Barrancas del Cobre deberían de ser la meca de los aficionados a las pruebas del trail. Estas seis gargantas de la Sierra Madre Occidental al suroeste del estado de Chihuahua en México son el territorio de los tarahumaras, un pueblo indígena que desde el siglo XVI recorre corriendo estas barrancas, descalzos. Eran capaces de recorrer más de 60 km en carreras por equipos mucho antes de que se inventaran las carreras de trail. Esta tradición llamó la atención del corredor Icah True, que en los años 90 vivió en esta zona y entrenaba corriendo por los cañones. En 2003 decidió organizar una prueba de 80 kilómetros en la que se enfrentan desde entonces anualmente miembros de la comunidad de los tarahumaras y los mejores ultramaratonianos del mundo.

4. TRAIL BAJO LAS ESTRELLAS EN TROMSO (NORUEGA)

Desde finales del siglo XIX la ciudad noruega de Tromsø es el punto de partida para los exploradores polares y ahora también para los “cazadores” de auroras boreales en los Alpes de Lyngen a unos 60 km al este. Aquí es posible sumergirnos en el mundo ártico siguiendo el recorrido del Midnight Sun Marathon, que se corre en junio bajo el sol de medianoche, siguiendo la línea del puerto y pasando por la estatua de Amundsen (que nació en esta zona), por el acuario lúdico-científico Polaria o por una zona casi salvaje de la isla. El trail hay que completarlo en 5 horas y media, desde las 20,30 que se da la salida en Tromsø hasta las 2,00 h que es la hora límite de llegada.

Desde el 2016 se incluyen cuatro pruebas en el programa de la Tromsø Skyrares, creada en septiembre del 2014 por los coorganizadores Kilian Jornet, leyenda de los trails, y Emelie Forsberg, doble campeona del mundo de skyrunning. A la Hamperokken (50 km,+ 4400 m de desnivel y dos cumbres) y la Tromsdalstind (25 km, + 2000 m de desnivel) se añadieron el segundo año la Blamann (carrera vertical de 2,7 km, + 1044 m desnivel) y en la tercera edición, la Bøntuva Tour- race (10 km, + 770 m de desnivel).
<https://therockymountainhalf.com>

5. MARATON DE BERLÍN: UNA DE LAS CITAS CLÁSICAS

El 16 de septiembre de este año se celebrará la 45 edición de la Maratón de Berlín, una de las carreras más clásicas en Europa y en la que los corredores profesionales suelen batir sus marcas. Ayuda la topografía llana de la ciudad y un circuito muy bien diseñado que permite además disfrutar de los grandes iconos arquitectónicos y urbanísticos de la ciudad. Junto con los maratones de Boston, Nueva York, Chicago, Tokio y Londres, la carrera berlinesa tiene la etiqueta *Major* que reconoce a las pruebas más importantes del mundo de 42,195 km. Aunque hay que inscribirse con tiempo, pasar por un sorteo y pagar más de 100 euros, cada año corren por Berlín más de 43.000 corredores. La carrera parte de la puerta de Brandemburgo y vuelve a ella tras un recorrido circular y después de atravesar el barrio de Charlottenburg, dar una vuelta por el Tiergarten, el pulmón verde de la ciudad, y pasar junto al

Reichstag, descubrir Potsdamer Platz con su muestrario de vanguardista arquitectura contemporánea, o pasar junto a la magnífica Konzerthaus (auditorio) de la ciudad.

www.bmw-berlin-marathon.com

6. EL MARATÓN MÁS TURÍSTICO DEL MUNDO: ROMA

Correr en un escenario de más de 3000 años de historia es algo muy excepcional. En Roma, su popular maratón sale y llega del excepcional anfiteatro del Coliseo donde casi escuchamos el rugir de los romanos animando a los gladiadores (o a nosotros). Pero es solo el punto de arranque: la carrera transcurre por los puntos más emblemáticos de la ciudad, como la Piazza del Popolo, la Piazza Navona con sus tres fuentes, sus terrazas y su arquitectura barroca o la Piazza de España con sus escaleras y sus tonos cálidos, la Piazza Venezia o la Fontana de Trevi. Se puede hacer el recorrido largo pero si queremos disfrutar también del “circuito monumental”, tenemos la opción de recorrer solo 10 km desde Piazza Navona (Castell de Sant’Agelo, Piazza del Popolo, Piazza de España, fontana de Trevi, Via dei Fori Imperiali, Circo Massimo, barrio judío para regresar al punto de salida.

Próxima cita: el domingo 8 de abril de 2018.

7. PARÍS: CORRIENDO POR UN MUSEO

El 8 de abril de 2018 se celebrará una edición más de la maratón de París, una de las pruebas más famosas del mundo, junto con la de Nueva York o la de Berlín. Todo comenzó en 1896 cuando casi 200 participantes decidieron rememorar la famosa prueba clásica desde Porte Maillot. En los años 70 la competición comenzó a hacerse masiva y los aficionados comenzaron a participar junto a los especialistas. Hoy es una de las maratones más clásicas, con 42.195 kilómetros que van desde la Rue de Rivoli hasta el muelle del Sena pasando por los monumentos más representativos de la ciudad. En otros tiempos pasaba por todos los barrios pero hoy se desarrolla exclusivamente en la orilla derecha del Sena y su trazado es sencillo, de forma que más de 40.000 participantes terminan la carrera. Desde los Campos Elíseos y la Avenue Foch, pasa por la Bastilla, atraviesa el bosque de Vincennes, el Trocadero, las Tullerías y el bosque de Bolonia. Es como recorrer un museo al aire libre.

En realidad, en París no hace falta esperar al Maratón para disfrutar corriendo. Casi todos los barrios son perfectos para correr y algunos celebran pruebas monumentales, como la Diagonal de los Locos, en las famosas escaleras de Montmartre, o el ascenso a la Torre Eiffel. Y lo que siempre tendremos a mano son los muelles del Sena, en especial en la zona peatonal de la orilla izquierda. Lo mejor es olvidarnos de batir marcas y levantar la mirada para admirar y descubrir París entre zancada y zancada.



8. EL MARATÓN ORIGINAL: ATENAS

Para ir al inicio de todo este mundo de carreras épicas hay que remontarse a un día 13 de septiembre del año 490 A.C. Según cuenta la leyenda, contada por Herodoto, los atenienses, que luchaban contra los persas en la Primera Guerra Médica lograron rechazar un intento de invasión persa en Maratón, ciudad situada 40 km al noreste de Atenas. Fue entonces cuando el general ateniense, Milcíades, envía al soldado Filípides a anunciar la noticia a la ciudad. Tras cuatro horas de carrera, el mensajero alcanza su objetivo pero muere de agotamiento en el ágora, al pie de la Acrópolis. Esta es la historia que inspiró a Pierre de Coubertin para “inventar” el maratón con ocasión de los primeros Juegos Olímpicos modernos, en 1896. Más de un siglo después, esta carrera se celebra cada año con el mismo recorrido que hizo Milcíades, el mismo día que se celebra la maratón de Nueva York. El de Atenas es un maratón duro, pero es un maravilloso viaje en el tiempo que culmina con la llegada al estadio Panathinaikós, casi idéntico al de la Antigüedad. <http://www.athensauthenticmarathon.gr>

9. EL ULTRAMARATON DE REUNIÓN, UNA LEYENDA DEL TRAIL

Si la de Nueva York es la prueba mítica para los corredores de asfalto, La Diagonal de los Locos de la isla Reunión es el equivalente para los amantes del Trail. Es una prueba a través de la isla de 166 km y más de 9900 m de desnivel, aunque el trazado varía cada año. Es todo un desafío que hay que terminar en menos de 66 h y son muchos que lo intentan. Este Gran Raid nació en 1989 y es la competición más veterana de los Ultra-Trail, después del Maratón de las Arenas de Marruecos y la Western States 100 de California. En ella han participado las grandes estrellas de la competición como el español Kilian Jornet. Lo mejor sin duda es el escenario en el que tiene lugar: una isla volcánica con los circos naturales de Cilaos y Mafate y el Pitón de la Fournaise que son por sí mismos la verdadera selección de los corredores que se atreven con este desafío. Los organizadores no dejan de recordar que es preciso tener cuidado en cada zancada y es que la llamada Diagonal de los Locos se ha cobrado incluso alguna vida.

El próximo reto: del 18 al 21 de octubre de 2018. <http://www.grandraid-reunion.com>

10. LA MURALLA CHINA

Por algo la llaman gran muralla, es impresionante, y esta carrera realmente le hace justicia. La ruta, que incluye 5164 escalones de piedra, no es para nada un paseíto, pero las vistas de los montes y aldeas que la rodean y de la propia muralla, la hacen más llevadera.

En el caso de esta prueba, a los 42,195 km se añade la dificultad de los más de 5000 escalones bastante irregulares que hay que subir. Desde luego, es una de las pruebas más originales que existen por el escenario en el que se desarrolla pero también se puede correr por la famosa muralla sin esperar al día de la carrera. En el tramo de Badaling, el más popular, la dificultad añadida son los turistas que deambulan por la muralla y que hacen imposible acelerar el ritmo. Para correr es mejor ir a Mutianyu, entre un bosque exuberante, y con muchos miradores. www.great-wall-marathon.com



11. EL MARATÓN MÁS ALTO DEL MUNDO: LADAKH, INDIA

Desde el año 2012, el primer o segundo sábado de septiembre se disputa el maratón más alto del mundo. Es el Maratón de Ladakh, que en poco tiempo, se ha colocado entre las pruebas míticas del calendario del running a nivel mundial exclusivamente por la altitud, que es todo un reto: el recorrido transcurre entre los 3000 y los 5359 m.

La carrera recorre una de las zonas más complejas del mundo, en la región de Ladakh, y más concretamente en el valle del Indo, en el estado de Jammu y Cachemira, al norte de la India. La altitud es ya un primer hándicap pero además, las condiciones topográficas y ambientales son muy difíciles, tanto que los organizadores recomiendan a los participantes que lleguen por lo menos una semana antes de la carrera para aclimatarse y evitar los desfallecimientos, que no son infrecuentes. Cada vez son más los que opinan que a pesar de las dificultades (o tal vez precisamente por ellas) merece la pena correr al menos una vez en la vida el maratón más alto del mundo. <http://ladakhmarathon.com/>

12. EL SENDERO MÁS LARGO DEL MUNDO: TE ARAROA TRAIL, NUEVA ZELANDA

En Nueva Zelanda todo está pensado para caminar. Y quien dice caminar, puede decir también acelerar un poco el paso y correr. Aquí encontramos por ejemplo el sendero señalizado más largo del mundo, el Te Araroa Trail, inaugurado en diciembre del 2011 y todavía poco frecuentado. Necesitaremos ir con precaución y con un navegador por si nos despistamos, pero la experiencia es magnífica. Arranca en el cabo Rienga, el lugar en el que se unen el Pacífico y el Mar de Tasmania y donde dicen los maorís que las almas de los muertos se lanzan al océano. Desde la isla Norte (1600 km) hasta la isla Sur (1400 km) el recorrido nos permitirá ver toda la diversidad del país, con sus playas interminables, sus cumbres volcánicas y sus géiseres, los bosques húmedos, e incluso alguna que otra llanura. La aventura puede durar entre cuatro y seis meses o también se puede elegir solo un tramo. Son más de 3.000 kilómetros para elegir en qué lugar en lugar de caminar nos ponemos a correr.

<https://www.teararoa.org.nz/>

FICHA TÉCNICA

100 LUGARES ÚNICOS PARA CORRER

Mathieu Le Maux y Nicolas Gardon

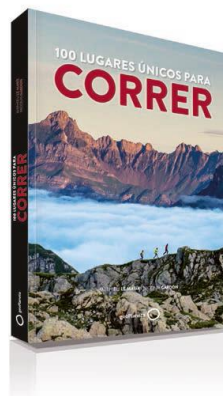
GeoPlaneta 2017

208 páginas – 21 x 27,8 cm.

PVP: 23,90 euros

Tapa flexible

Fecha de publicación: 15/05/2018



Para más información a prensa:

Lola Escudero

Directora de Comunicación GeoPlaneta – Lonely Planet

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

lescudero@planeta.es

www.lonelyplanet.es

Síguenos en Twitter: @lonelyplanet_es

Facebook: lonelyplanetespana

Instagram: @lonelyplanet_es