

image not found or type unknown



Trail Run

Lisa Jhung

Fecha de publicación:
20/06/2017

La guía indispensable para todos los que desean practicar el *trail running*.

Sello Editorial:
GeoPlaneta

Trail run es la guía indispensable para todos los que desean practicar el *trail running*. Su autora, Lisa Jhung, editora-colaboradora de *Runner's World* y veterana corredora, ha escrito una práctica guía ilustrada que orienta acerca de cómo encontrar buenos senderos, cuáles son las mejores zapatillas y equipos para sentirse cómodo frente a la naturaleza y al tiempo y cómo correr más rápido y con más fuerza, entre otros interesantes aspectos de este apasionante deporte que engancha cada día a más gente.

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Teléfono: 91 423 3711

Email:
lescudero@planeta.es

image not found or type unknown



Lisa Jhung

Lisa Jhung es una periodista *freelance* que vive en Boulder, Colorado. También es corredora, triatleta y una gran aventurera. Colabora en *Runner's World* y edita la web de *running* runnersworld.com/trail. Escribe sobre los deportes que le apasionan (y el material para practicarlos) para varias revistas nacionales. Ha escrito para *Backpacker*, *Competitor*, *Cosmo*, *DETAILS*, *Fitness*, *Inside Triathlon*, *Men's Journal*, *Mental Floss*, *Outside*, *Outside Buyer's Guide*, *Runner's World*, *Running Times*, *SHAPE*, *Trail Runner*, *Triathlete*, *Women's Running* y otras publicaciones. Lisa también ha sido editora de *Trail Runner* y es cofundadora de la revista *Adventure Sports Magazine*. Lisa corrió su primera carrera de 5 km a los 8 años, pero empezó a correr de forma habitual después de darse cuenta de que esconderse tras las colchonetas de salto de altura durante la clase de gimnasia no la iba a ayudar a correr la milla cronometrada que necesitaba para entrar en el equipo de voleibol de su universidad. Sus primeros *trails* fueron las playas de San Diego, California, y cuando se dio cuenta de que estar sentada en el banquillo durante los partidos de voleibol no era muy divertido, se pasó a los *trails* de Santa Bárbara. Un par de décadas, cientos de carreras de *trail* y aventura —de tres horas a siete días de duración— después, todavía sigue corriendo y le apasiona todo aquello que tenga una línea de meta. Lisa vive con su marido, Mark Eller, y sus dos hijos, Sam y Ben.