

image not found or type unknown



Fecha de publicació:
19/10/2022

Sello Editorial:
Columna Edicions

Contacto de prensa

Nombre: Núria Rosell

Teléfono: 93 492 86 71

Email: nuria.rosell@grup62.com

Nombre: Andrea Cuéllar

Teléfono: 93 492 8211

Email:
andrea.cuellar@grup62.com

Nombre: Xavier Gafarot

Teléfono: 93 492 8654

Email: xgafarot@grup62.com

Nombre: Directora de marketing
i comunicació AIG: Marta Oliva i
Domènech

Teléfono: 93 492 8155

Email: moliva@grup62.com

image not found or type unknown



Gambada a gambada

Miquel Pucurull i Fontova

L'exercici físic és un extraordinari passaport per viure millor.

L'exercici físic és un extraordinari passaport per viure millor.

Teniu a les mans un compendi de relats escrits per qui ha fet de la seva afició a córrer —accentuada després de la jubilació— una forma de vida. Hi trobareu recomanacions, vivències, consells per mantenir-se en forma, reflexions sobre com afrontar el pas dels anys, records de gestes mítiques, consideracions sobre l'avenç de les dones en el món de l'esport, aspectes de les maratons i altres curses... I, sobretot, el desig de transmetre que a qualsevol edat, molt especialment a la madura, l'exercici físic és un passaport extraordinari per viure millor.

L'exercici físic és un extraordinari passaport per viure millor.

Miquel Pucurull i Fontova

Miquel Pucurull —o en Pucu, com l'anomenen els amics— té vuitanta-tres anys. Està casat, té dues filles, quatre nets i dos besnets. Quan es va jubilar, als seixanta-cinc, va entrar a la Universitat de Barcelona per estudiar Sociologia, un desafiament intel·lectual similar als seus reptes esportius. Va començar a córrer als quaranta anys i no ha deixat de fer-ho des de llavors. Ha corregut quaranta-sis maratons i gairebé un miler de curses de distàncies diverses. Molt actiu a les xarxes socials, especialment a Twitter, s'ha convertit en un personatge conegut i estimat. Intervé assíduament en programes de ràdio per explicar les seves experiències, i des de fa anys fa xerrades a determinats col·lectius, testimoniant la importància de mantenir-se actiu a qualsevol edat. Diu que córrer el fa funcionar en l'aspecte físic, anímic i intel·lectual.

(Facebook) [miquel.pucurullfontova](#)

(Twitter) [@Pucurull](#)