

# Предисловие

Я увлекаюсь бегом большую часть жизни. С прошлого года я начал участвовать в соревнованиях и к бегу добавил велосипед и плавание, но бег остается моей страстью. Я уверен, бег делает нас не только здоровее, но и помогает стать лучше — терпимее и добрее. Бег делает нас зрелыми людьми.

Я прочел множество как художественных, так и научных книг о беге. «Рожденный бежать» — самая захватывающая из них. До выхода книги в России я купил ее в аудиоформате на английском языке и слушал во время пробежек. Каждый раз мне не хотелось заканчивать тренировку — настолько интересно было, что же случится дальше.

В основе книги рассказ о лучших бегунах на длинные дистанции — племени тараумара, живущем в удаленном районе Мексики. Они прирожденные атлеты, получающие от бега удовольствие. В финале книги они соревнуются с лучшими бегунами западного мира. Вы знаете, кто победит? Пожалуй, я сохраню интригу.

В книге есть все — мексиканские торговцы наркотиками, удивительные гипотезы об истории развития человечества, описание последних медицинских исследований, история самых сложных забегов в мире.

«Рожденный бежать» захватит ваше внимание с первых же страниц и, как лучшие детективы, будет держать в напряжении до самого конца.

Хорошего вам чтения и увлекательных пробежек!

*Михаил Иванов,  
главный редактор издательства «Манн, Иванов и Фербер»,  
любитель бега*

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)