

BIBLIOTECA ESPORTIVA MUNICIPAL  
PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS



Passió x  
CASTELL



Passió x  
L'ESPORT

# MARATÓ i atletisme de fons

SI TENS ALGUN LLIBRE O REVISTA ESPORTIUS  
QUÈ JA NO NECESSITES POTS DONAR-LOS  
A LA BIBLIOTECA ESPORTIVA MUNICIPAL

HORARI: Dilluns a  
divendres de 8.00  
a 15.00 i dimarts i  
dijous de 17.30 a  
19.30 (estiu sols  
de 8.15 a 13.45).  
Si necessites un  
altre horari  
demana'ns-ho.



des d'octubre de 2004

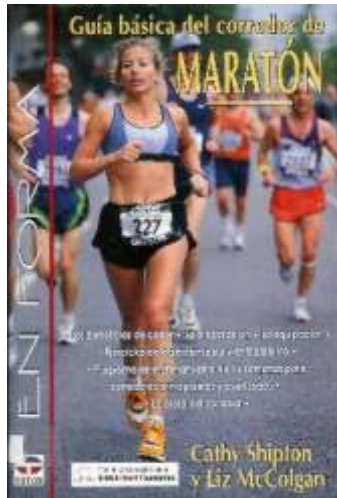
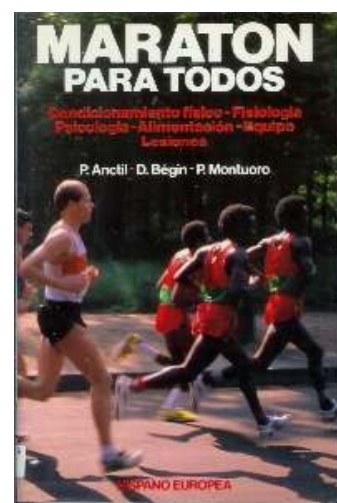
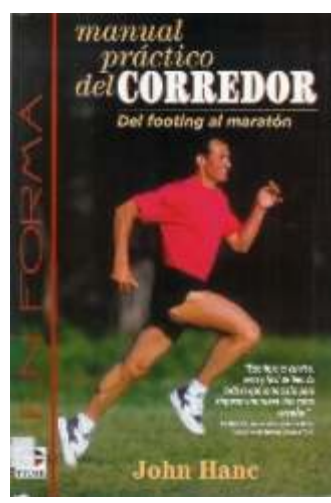
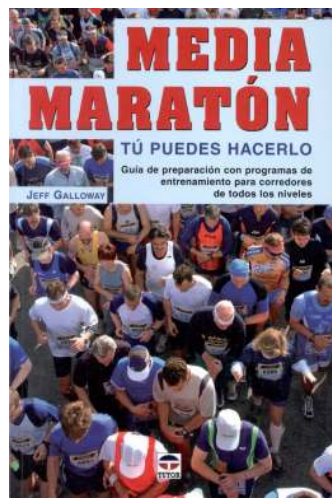
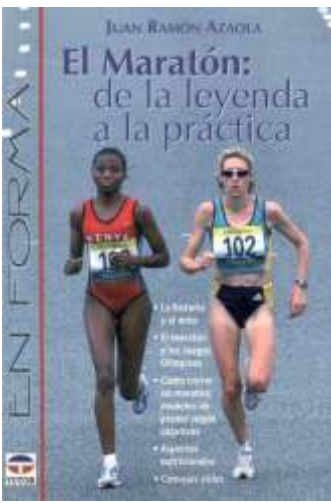
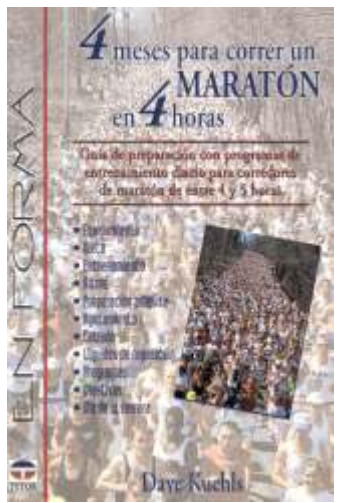
Llibres  
Videos i DVD  
CD Rom  
Cartells  
Fulletts  
informatius  
Revistes

Gener 2011

CarreColumbretes, 22 - Tlf. 964236512 - Fax 964239900  
email: [esports@castello.es](mailto:esports@castello.es) \*\* <http://esports.castello.es>

BIBLIOTECA ESPORTIVA MUNICIPAL





Cross Country Coaching Manual

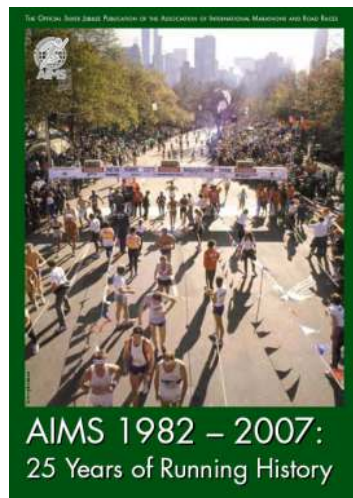
**42 y 195**  
por  
**Miguel del Fresno**

[delfresno@gmail.com](mailto:delfresno@gmail.com)

copy left 2004

podéis distribuir libremente esta novela manteniendo la identidad del creador





INTERNATIONAL ASSOCIATION OF ATHLETICS FEDERATIONS



ENTRENAMIENTO PARA UNA MEDIA MARATÓN

THE MEASUREMENT OF ROAD RACE COURSES

Second edition, 2004

Francisco Ponce Ibáñez  
Doctor en Educación Física  
Entrenador nacional de Atletismo

