

אודות הספר

"לפני כמה שנים, עם כניסתי לתפקיד ראש העיר ירושלים, החלטתי כי את הדרך ללשכה אעשה מדי בוקר בריצה דרך נופיה הקסומים של העיר. אני מוצא כי רגעי הריצה הינם מהזמנים הנדירים במהלך היום, בהם אני יכול להקדיש מעט זמן לעצמי, להתכנס במחשבות ולתכנן קדימה. אלו הרגעים הקטנים שבהם אני טוען מצברים ומתמלא אנרגיה. בפרפראזה לשירו של טשרניחובסקי, האצן אינו אלא תבנית נוף מולדתו. הרץ ברחובות ירושלים יגלה כי הריצה בעיר מאתגרת במיוחד: החל באוויר המיוחד והצלול כיון, דרך הנופים ההיסטוריים הייחודיים ביופיים, וכלה בעליות הרבות בעיר ש"הרים סביב לה". עבור הרץ המתחיל והמתקדם **ספר הריצה השלם** מספק את כלל המידע הדרוש כדי לרוץ נכון וליהנות מפעילות פשוטה הטומנת בחובה סיפוק אדיר וחיוק החוסן הגופני."

ניר ברקת - ראש העיר ירושלים



"**ספר הריצה השלם** מאת דניאל קרן הוא הספר שכל רץ צריך על המדף ליד המיטה, כמו גם כל מי שרוצה להבין סוף סוף את 'המכור', שלצידו. השילוב של החוויות האישיות, תוכניות הריצה, העצות וסיפורי הפולקלור הופך את הספר לחיוני למי שלא יכול בלי הנעליים, הגופייה ופעילות הלב. כל קהילת ריצה צריכה את הספר שלה, וקהילת הרצים הישראלית מקבלת עכשיו את שלה. דניאל קרן הוא יותר מאשר רץ. הוא אייקון של ריצה: אתלט, מאמן, מקים תשתיות ריצה, המביא לעולם הריצה הישראלי את ניסיונו העשיר מכל רחבי העולם: מאנטרקטיקה, ההימלאיה והסהרה ועד מרתונים בכל רחבי העולם. כל זה ועוד נמצא בין דפיו של **ספר הריצה השלם**, זמין למי שכבר יודע, מזמין את מי שכבר רוצה."

אברהם (אברום) בורג - בעבר איש ציבור ורץ,
היום סופר ורץ

"בשנים האחרונות התפתח ענף הריצה בישראל ללא תקדים. עשרות אלפים הצטרפו למעגל הרצים, משתתפים במירוצים, חולקים את חוויות הריצה ונהנים מסגולותיה לבריאות הגוף והנפש. לעומת זאת, ספרות הריצה נותרה דלה ומיוממת. לא עוד. **ספר הריצה השלם** סוגר את הפער ומעניק לרצים ותיקים, חדשים וגם למי שלא רץ מימיו, משנה סדורה ומרתקת של עולם הריצה. דניאל קרן, בכיר ספורטאי האקסטרים בישראל, מרעיף עלינו מעושר ניסיונו ומגיש לנו לא רק את **ספר הריצה השלם** אלא גם חוויה מושלמת עד כלות הנשימה."

ד"ר שמואל חרל"פ - בעלים ויו"ר קבוצת כלמוביל



"**ספר הריצה השלם** הינו ספר המתאר את השקפת עולמו של דניאל קרן, אדם שאינו רק מגלה עולמות, אלא גם עובר ביניהם באמצעות אחד מכלי העזר הטובים ביותר - הריצה. עולם הריצה המלא מכון, מגוון וממלא את עולמם של רבים, ודניאל משמש מוליך ופורץ דרך, מגדלור של ממש. דניאל משתף את הקוראים בניסיונו הרב, וכל מי שיקרא את דבריו יעשיר וירחיב את עולמו."

ד"ר יוני ירום, מנהל רפואי, מדיקס - מרכז לרפואת ספורט



"דניאל, קבל את ברכותיי על הוצאת ספרך על הריצה. אנחנו מכירים כבר הרבה שנים, בהן גמאת הרבה מאוד קילומטרים של ריצה. בספר הזה תירגמת לכתב את ניסיוןך האישי בריצה, את ניסיוןך כמאמן ואת התנסותך האישית במאבק בקשיים המנטאליים והגופניים תוך כדי הריצה. מאוד מוצא חן בעיניי השילוב שעשית בין הפרטים הטכניים הקשורים בריצה והרגש והרוח, התחושות הטובות, מעבר לתועלות הגופניות שהריצה מעניקה. ככל שאני קורא יותר בספר, כך מתחזקת בי התחושה כאילו אני מביט במראה. הספר שלך הוא המראה של אותם העקרונות והחוויות שעברנו יחד כספורטאי ומאמנו. אני אוהב מאוד את הקטע שבו אתה מספר שהפן האתגריסטי שלך מורכב גם מפעילות מתונה ומחושבת מראש ולא רק מאימונים "כסחיסטיים". בקטעים הקלים, כמו גם בקטעים הקשים, ביטאת השקפת עולם - שהיא בעצם השקפת העולם שלך. כה לחי."

יאיר קרני - מחזיק 23 תוארי אלוף ישראל בריצה
למרחקים מ-800 מטר ועד למרתון, מאמן ריצה
ובעברו אלוף העולם במקצה 1,500 מטר לוותיקים

"ספר הריצה השלם הינו ספר מקצועי שכל רץ מתחיל או בעל ותק ישמח לקבל. הספר מקיף את כל נושא הריצה הולך ותופס תאוצה רבה בשנים ובשפה פשוטה ומובנת. תחום הריצה הולך ותופס תאוצה רבה בשנים האחרונות בישראל. כל ילד פעוט, מיד לאחר שלמד ללכת, מנסה גם לרוץ, פעולה פשוטה טבעית ומהנה מאין כמוה. טוב יעשו כל רץ מתחיל ואף הרץ המנוסה אם יקראו ספר זה ויעמיקו את הידע על כל היבטי הריצה. הספר אף מעניק הצצה מסקרנת ומרתקת להתנסותו האישית של הכותב ומביא חוויות מעולמו האישי, אתגרים והתנסויות בתחום האקסטרם, שיעוררו השראה לכל רץ ורצה באשר הם."

נילי אברמסקי - שיאנית ישראל במרתון



"ספר הריצה השלם של דניאל קרן פותח צוהר אל עולם הריצה עבור הרץ המתחיל, העושה את צעדיו הראשונים, תרתי משמע, בעולם הקסום הזה, ומבקש לדעת ולהבין עוד כדי להעצים את חוויית הריצה. הספר פונה גם אל הרץ המנוסה ומעשיר ומבהיר סוגיות מקצועיות שונות בתחום הריצה. הספר מספק הסברים בלשון קולחת, בהירה ומובנת במגוון נושאים: החל בלמה ואיך מתחילים לרוץ, כיצד מתאמנים ואיך מתכוננים לתחרות, המלצות בנושאי תזונה, שתייה ומניעת פציעות וכלה בטבלאות שימושיות. בהסברים מאירי עיניים אלה שזורים קטעי סיפורים מרתקים מניסיונו האישי של המחבר - כספורטאי סבולת המתחרה מסביב לגלובוס זה עשרות שנים בריצה אתגרית, טריאתלון, טיפוס צוקים, אמנויות לחימה ועוד. **ספר הריצה השלם** הינו ספר שארון הספרים של הרץ הישראלי יתברך בו."

עמית נאמן - מאמן אתלטיקה. בעברו זכה ב-5 אליפויות ישראל ושיפר 3 שיאים ישראליים בריצות ארוכות. דורג בקטגוריית גילאי 40+ ראשון בעולם בריצת 10,000 מ' בשנת 1999



"ספר הריצה השלם של דניאל קרן הוא ספר חובה לכל ספורטאי. בנוסח ברור, אישי ומובן לכל קורא מסביר דניאל קרן את כל מה שרץ, מתחיל או מרתוניסט, צריך לדעת. מתזונה ועד תוכניות אימון, מהכנה פסיכולוגית ועד לפציעות ספורט. הספר מעביר לקורא לא רק את הטכניקה אלא גם את האני מאמין של דניאל, את ראיית עולמו שהתגבשה באתגרים שרק מעטים בעולם שותפים להם. סיפורי ההשראה והמוטיבציה הטמונים בספר לצד עושרו האינפורמטיבי הפוכים אותו לספר חובה שכל רץ חייב לצידו."

רן אלתרמן - אלוף ישראל בטריאתלון, מאמן קבוצת אלתרמנס