



## NON STOP! LA VIDA COMO RETO

EMMA ROCA

Ultrafondista, científica,  
bombrera y madre

¿Es posible que una niña llegue a jugar en una liga masculina de fútbol? ¿Tiene alguna posibilidad una mujer licenciada en bioquímica de aprobar las durísimas oposiciones al cuerpo de bomberos? ¿Hay alguien capaz de estar diez días seguidos compitiendo sin dormir más de dos horas por la noche o de correr más de 160 kilómetros seguidos sin acabar con los pies destrozados? ¿Puede una mujer participar en competiciones de ultraresistencia mientras todavía está amamantando a sus hijos? Y, que esa mujer compita en carreras de alto rendimiento un año después de dar a luz o gane el campeonato del mundo de raids siendo madre de tres hijos pequeños, ¿no parece una quimera?

No lo es. Emma Roca ha logrado todo eso y muchas cosas increíbles más. Porque la máxima de esta mujer excepcional es que hay que vivir la propia vida como un reto. Y, en esta obra, nos cuenta con todo detalle cómo lo ha conseguido.



EMMA ROCA

(Barcelona, 1973), casada y con tres hijos, es licenciada en bioquímica y bombera profesional. Ha competido en triatlones, duatlones, pruebas de distancia Ironman, maratones y ultramaratones de montaña, esquí de montaña y, sobretodo, raids de aventura, su gran pasión, que la ha llevado a ser campeona del mundo en 2010. Algunos de sus últimos proyectos deportivos han sido la Ironman de Niza, la Marathon des Sables o la Ultra Trail del Mont Blanc, en las que ha obtenido excelentes resultados. Sus estudios en bioquímica le permiten conocer a fondo su propio cuerpo y se ha dedicado también a aportar conocimientos de salud a todos los amantes del deporte (proyecto SUMMIT). Asimismo forma parte de un grupo de emprendedores dispuestos a animar a la gente a moverse por una causa y crear hábitos saludables (iWOPI.org). [www.emmaroca.com](http://www.emmaroca.com)



9 788494 178979

Colección: Sinergia, 7  
Páginas: 248 más un pliego  
de fotografías en color  
Formato: 15 x 21 cm  
Encuadernación: rústica con solapas  
PVP: 17,50 €  
Precio sin IVA: 16,83 €

