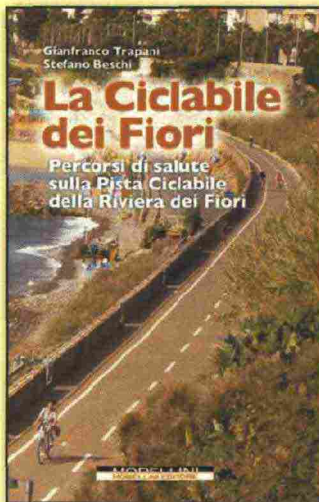


Un libro per voi

a cura della Libreria dello Sport

Là, verso Sanremo

La ciclabile dei Fiori è una splendida realtà che tutti hanno imparato a conoscere grazie al Giro d'Italia. Pedalando qui c'è tanto da ammirare e da scoprire, sotto tutti i punti di vista



La ciclabile dei fiori
di Gianfranco Trapani
e Stefano Beschi
Morellini Editore
pag. 120 - € 12,90

La pista ciclabile è una splendida occasione per un'attività di benessere e di salute e, nel contempo, una formidabile opportunità alla scoperta del territorio. La pista ciclabile della Riviera dei Fiori, inserita in un contesto ambientale unico, in mezzo al verde e alla natura, può diventare uno stimolo a modificare il rapporto con se stessi e il proprio corpo. Questo libro vuole essere una guida da consultare al

momento opportuno, con i consigli giusti per chiunque lo legga prima di mettersi a pedalare in questo splendido angolo di Italia. E proposto un programma di esercizi di ginnastica a corpo libero adatti a chi li pratica e le indicazioni sull'alimentazione quotidiana, mentre si pratica l'attività fisica. Il territorio in cui si colloca questa ciclabile si caratterizza per i suoi prodotti, tipici di uno stile alimentare mediterraneo. In particolare l'olio d'oliva extravergine, per la ricchezza di sostanze protettive, e il vero "patrimonio" della Riviera Ligure. La pista ciclabile della Riviera dei Fiori è un luogo che si frequenta una volta per poi continuare nel tempo, nell'interesse dell'utente, della collettività e dell'ambiente.

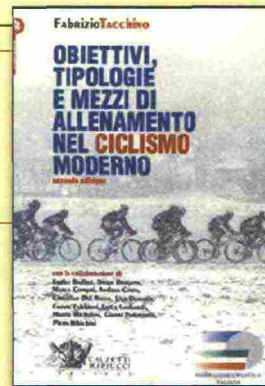
**libreria dello
SPORT**
www.librieriadello.sport.it

Tel. 02.80 55 355 - Fax 02.43 11 93 96

Obiettivi, tipologie e mezzi di allenamento nel ciclismo moderno

di **Fabrizio Tacchino**
Calzetti Mariucci Editore
pag. 498 - € 40,00

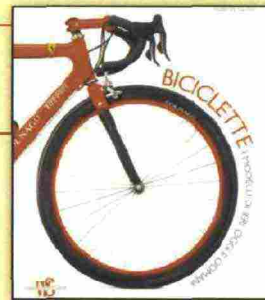
Obiettivi, tipologie e mezzi di allenamento nel ciclismo moderno in un manuale di nuovissima formulazione con contenuti tecnici di alto livello e con basi pratiche di sicuro affidamento. Il lavoro è il risultato di un'accurata sperimentazione sviluppata con tecnologie all'avanguardia e testata su atleti di ogni livello. Dopo il successo della prima, questa seconda edizione presenta nuovi capitoli in cui si affrontano tematiche e metodologie attuali (alimentazione, Selfloops, ecc...), nell'ottica di mantenere aggiornato un testo di riferimento scientifico per il ciclismo, a disposizione sia di chi semplicemente vuol pedalare, cosciente di quello che sta facendo, sia di chi vive professionalmente il ciclismo e le sue discipline.



Biciclette

di **Roberto Gurian**
Edizioni White Star
pag. 270 - € 38,00

Corredato da oltre 150 splendide fotografie a colori, questo volume ripercorre la storia del più semplice, economico ed eccezionale mezzo di trasporto nella storia: la bicicletta, due ruote, una passione. Se ne ripercorre la storia, dai primi velocipedi dell'Ottocento, passando per l'invenzione dei pedali e della catena, all'introduzione dei primi modelli femminili, all'affermazione delle mountain bike, arrivando alla più moderna evoluzione dei materiali e delle tecnologie, che trovano espressione nelle avveniristiche concept bike dal design innovativo e nelle bici custom, realizzate da artigiani altamente specializzati che creano modelli capaci di rispondere ai gusti del crescente numero di appassionati e collezionisti. In questo percorso vengono inoltre presentate le principali bici da corsa che hanno scritto pagine indimenticabili del ciclismo.



I più letti del mese

- 1 **Funerale in giallo**
di **Riccardo Riccò** (AC Editions € 12,00)
- 2 **Le grandi montagne del ciclismo**
di **AA.VV.** (Libreria dello Sport € 29,00)
- 3 **Trieste in maglia Rosa**
di **Roberto Degrassi** (Luglio Editore € 15,00)
- 4 **La strada del coraggio**
di **Aili e Andres McConnon** (66thand2nd Edizioni € 18,00)
- 5 **Qui Laigueglia: buongiorno, ciclismo**
di **Andrea Fin** (2013 Monviso Venezia € 19,00)