



## Buone Letture

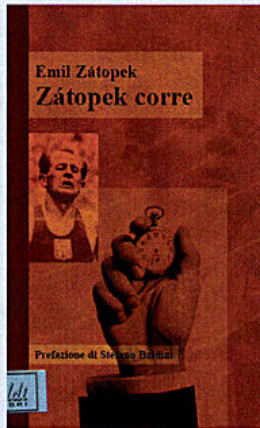
### THE STORY

#### Zatopek corre

Autobiografia

Poldi libri, € 14

Edizione italiana della storia autobiografica dell'atleta ceco dalla carriera inimitabile. Oltre agli aspetti più intimi di un uomo dalla storia travagliata, il libro riporta anche le sue tecniche d'allenamento, ancor oggi considerate attuali. Il libro è anche accompagnato da una sezione web dedicata. Prefazione di Stefano Baldini. [www.poldilibri.it](http://www.poldilibri.it)



### NON SOLO CORSA

#### In forma in 15 minuti

Matteo Orlandi

Lindau Editore, € 14,50

Perdere peso e recuperare la forma e uno stile di vita più corretto. Con il suo Metodo Combinato l'autore, insegnante di danze caraibiche, propone una ricetta nuova che ribalta le consuetudini dei più conosciuti regimi dietetici, con un mix di buone pratiche alimentari e pochi minuti di attività fisica quotidiana, come la corsa. [www.etadellacquario.it](http://www.etadellacquario.it)



### THE STORY

#### Cinque cerchi e una stella

Andrea Schiavon

Add Editore, € 14,00

La storia di Shaul Ladany, che da bambino era sopravvissuto al campo di concentramento di Bergen-Belsen e che da atleta si salva anche dall'attacco terroristico dei Palestinesi durante i Giochi di Monaco '72. Raccontando la vita di un uomo straordinario l'autore, giornalista della Stampa, ripercorre gli eventi di un intero secolo. [www.addeditore.it](http://www.addeditore.it)



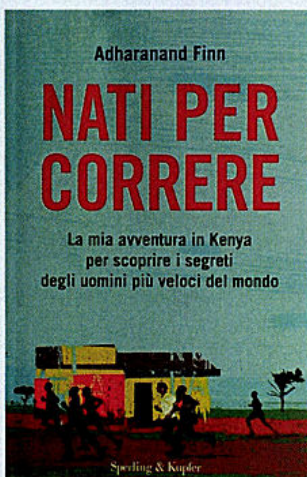
### MIND+BODY

#### Anche gli atleti meditano... seppur di corsa

M. Cristina Savoldi Bellavitis, Selene Calloni Williams

Edizioni Mediterranee, € 14,90

Nella corsa, come nella meditazione, c'è un momento in cui il corpo è in armonia con la mente. Uno stato di semi-trance che fa vincere la fatica fisica. Questo è un saggio sul senso del correre, sul rapporto tra corpo e mente, sul superamento del limite, nello sport e nella vita. [www.edizionimediterranee.it](http://www.edizionimediterranee.it)



### PEOPLE

#### Nati per correre

Autore: Adharanand Finn

Sperling & Kupfer, € 18,50

Perché i runners keniani sono così superiori? L'autore ha deciso di andare a scoprirlo in casa loro e descrive il suo viaggio e i sei mesi di permanenza a Iten, il villaggio culla dei corridori più vincenti di sempre. Finn raccoglie i loro segreti, i racconti dei pericoli che corrono, delle meraviglie della natura in cui vivono, tra allenamento, alimentazione, altura e corsa a piedi nudi. [www.sperling.it](http://www.sperling.it)



### THE STORY

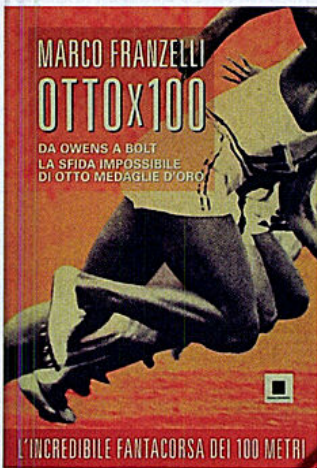
#### Nel mondo di Roma

Enrico Castrucci, Francesca Monzone, Carlo Santi

Italia Marathon Club, € 15

Partendo dal 20 settembre 1870, il giorno della Breccia di Porta Pia, questo libro apre le porte a una storia forse mai raccontata, quella di una Roma che avanza verso l'età moderna anche attraverso l'evoluzione degli sport. I racconti dei tre autori non hanno la presunzione di proporre un trattato storico, ma piuttosto una serie di sfiziose e inedite cartoline da allora a oggi. [www.italiamarathonclub.com](http://www.italiamarathonclub.com)





#### PEOPLE

##### Otto x 100

Marco Franzelli

Biancoenero Edizioni, € 10,00

Chi è lo sprinter più veloce di sempre? A pochi giorni dall'Olimpiade l'autore propone un viaggio nel tempo per raccontare la storia di otto velocisti di oggi e di ieri, che allinea virtualmente ai blocchi di partenza per un'incredibile fantacorsa. Gli otto più grandi centometristi di tutti i tempi: da Harold Abrahams a Usain Bolt passando per Owens, Hary, Hayes, Hines, Borzov e Lewis.  
[www.biancoeneroedizioni.com](http://www.biancoeneroedizioni.com)



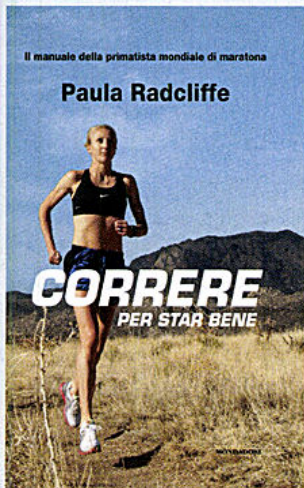
#### D RUN

##### Donna Runner

Sam Murphy

Kenness Publishing, € 16,95

Un manuale dedicato alle donne che si avvicinano alla corsa. L'autrice britannica spiega cosa serve per un piano di allenamento su misura e raccoglie le informazioni degli esperti sulle tecniche di corsa e la scelta e degli accessori. E poi ancora su diete e nutrizione, prevenzione e cura degli infortuni. Il libro propone anche molti altri argomenti d'interesse.  
[www.kenness.com](http://www.kenness.com)



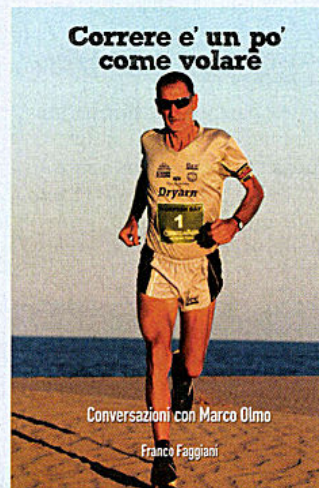
#### RACING

##### Correre per star bene

Paula Radcliffe

Mondadori/Come fare, € 17,00

Immaginate di poter correre e allenarvi accanto a una delle più grandi campionesse della corsa di tutti i tempi. In questo libro la grande campionessa inglese della maratona ha deciso di condividere con gli appassionati le sue conoscenze e le sue esperienze proponendo i principi della corsa a tutti coloro che vi si dedicano, dai principianti ai più evoluti, che in qualche modo vogliono migliorarsi.  
[www.librimondadori.it](http://www.librimondadori.it)



#### ULTRA

##### Correre è un po' come volare

Franco Faggiani

Edito in proprio, € 15,00

Si rinnova, a due anni dalla prima uscita, il libro-intervista con Marco Olmo. Diversa la copertina, testo aggiornato, più pagine, foto nuove e recenti. Un'occasione per approfondire ulteriormente la conoscenza del fuoriclasse cuneese. Anche chi ha già letto la prima edizione troverà in questa seconda molto di nuovo. Il libro si acquista direttamente online.  
[www.lulu.com](http://www.lulu.com)