

## Un secolo da sopravvissuto

È disponibile ora anche in edizione tascabile *Cinque cerchi e una stella*, volume a firma del giornalista Andrea Schiavon dedicato al marciatore reduce di Bergen-Belsen Shaul Ladany. Unico sportivo israeliano sopravvissuto, da bambino,



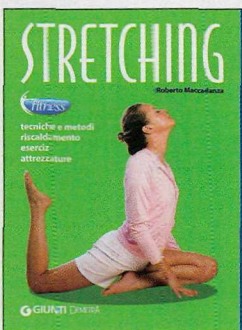
a un campo di concentramento, Ladany si trovò a vivere anche la tragedia dei Giochi di Monaco di Baviera 1972, quando un commando di terroristi palestinesi di Settembre nero fece irruzione nel villaggio olimpico compiendo una strage dal bilancio finale di 17 morti (11 israeliani, 5 palestinesi e un poliziotto tedesco). In quei giorni, per la seconda volta, il docente di ingegneria pre-

stato all'atletica Ladany riuscì a sopravvivere alla Storia. E in queste pagine viene ripercorsa tutta la sua esistenza, alla stregua di una sfilza infinita di chilometri lungo un XX secolo attraversato in ogni passaggio, dal '68 vissuto da studente a New York alla Guerra dei Sei Giorni e a quella di Yom Kippur, combattuta nel 1973. Da Eichmann a Sharon, da Bikila agli All Blacks, da Nixon alla Thatcher: ci sono tutti nella marcia di Ladany.

**Andrea Schiavon, Cinque cerchi e una stella. Shaul Ladany, da Bergen-Belsen a Monaco 1972, 192 pagg., add editore (tascabile), 9,90 euro**

## Il potere dello stretching

Un volume tutto dedicato allo stretching e alle varie possibilità che offre per lavorare sul proprio corpo e ottenere moltissimi benefici: miglioramento della mobilità articolare, rilassamento muscolare, prevenzione dei dolori alle articolazioni e del mal di schiena. In questa guida si possono scovare tecniche di stiramento e rilassamento, esercizi per un buon allungamento e una serie di programmi personalizzati da fare in coppia, in gravidanza, durante la terza età o addirittura in ufficio. Per migliorare la tonicità del corpo con fantasia.



Roberto Maccadanza, *Stretching. Tecniche e metodi, riscaldamento, esercizi, attrezzature*, Demetra, 128 pagg., 8,50 euro.

**Stretching. Tecniche e metodi, riscaldamento, esercizi, attrezzature, Demetra, 128 pagg., 8,50 euro.**

## Edizioni

# correre



## Passione che allena

Laura Sonzogni e Paolo Barghini sono gli autori di *Running per soli adulti*, innovativo manuale erotico-sportivo che dimostra come le risorse dell'attività sessuale possano essere sfruttate (anche) come pratica allenante alternativa. Con competenza, chiarezza e fluidità di scrittura. Il cuore del libro sono trenta esercizi, tutti accompagnati da illustrazioni, proposti con l'espe-

diente narrativo della storia di due atleti immaginari, dal primo incontro alla maratona di New York ai successivi ad altre gare. I due scoprono, insieme, un modo di allenarsi diverso e piacevole, per migliorare le prestazioni ma anche per alleggerire il peso della preparazione di una gara e, aspetto su cui gli autori insistono, per rendere più serena la vita di coppia quando uno dei due non è un atleta.

**Laura Sonzogni e Paolo Barghini, illustrazioni di Fabio Delvò, Running per soli adulti. Il sesso che allena, Edizioni Correre, 132 pagg., acquistabile su [www.storesportivi.it](http://www.storesportivi.it)**

## Il podista in cucina

L'equilibrio alimentare è alla base delle prestazioni. Il libro *Correre in cucina* propone più di 100 ricette gustose e soprattutto sane. Di ogni tipo: semplici e veloci per chi ha sempre poco tempo, per gestire le intolleranze più comuni e, anche, ricette elaborate per chi vuole osare sapori nuovi. Il volume è completato da una serie di trucchi e consigli pensati per chi pratica sport, dalla gestione degli spuntini e dei pasti vicini all'allenamento fino all'alimentazione prima, durante e dopo la gara.



**Lyda Bottino, Correre in cucina. Più di 100 piatti per chi fa sport, Edizioni Correre, pagg. 292, 18 euro**