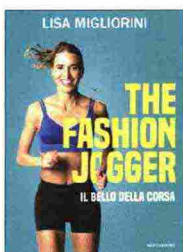


UN NATALE A

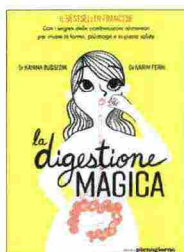
QUANTO CI HANNO SCALDATO I LIBRI, QUANTO CI HANNO INSEGNATO, PROTETTO, FORSE L'INVERNO È LA STAGIONE PIÙ ADATTA PER SCOPRIRE NUOVE LETTURE, NUOVI PIÙ FAVOREVOLE PER ALIMENTARE LA CURIOSITÀ. GRAZIE ALLE LIBRAIE E AI LIBRAI RUNNER'S WORLD. I LIBRI È MEGLIO COMPRARLI NELLE LIBRERIE. MEGLIO ANCORA



Per chi vuole scoprire il bello della corsa ...

The Fashion Jogger, di Lisa Migliorini. 176 pagine. 2021 – Mondadori Electa (17,90 euro)

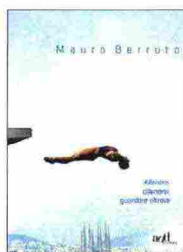
Fisioterapista, osteopata, runner con un profilo Instagram da più di 500K follower. Sicuramente anche qualcuno di voi sa che Lisa Migliorini è uno dei punti di riferimento social della corsa. Il suo progetto The Fashion Jogger, nato nel 2016, prosegue in questo libro. Lisa condivide consigli di allenamento, prevenzione dagli infortuni, abbigliamento per rendere la corsa una piacevole quotidianità.



Per chi si allena partendo dalla tavola ...

La digestione magica, di Kahina Oussedik. 320 pagine. 2021 – Libreria Pienogiorno (16,90 euro)

Quante volte la cattiva digestione ha compromesso una prestazione sportiva o il divertimento di una corsa? La biochimica alimentare Kahina Oussedik spiega cosa succede nel nostro apparato gastrointestinale e approfondisce le combinazioni dei cibi che rendono ottimale la digestione e l'assimilazione dei nutrienti, per ridurre le quantità di cibo e assorbire più energia.



Per chi alza Pasticella, in tempi decisamente strani...

Capolavori, di Mauro Berruto. 200 pagine. 2019 – add. (16 euro)

Un libro che continua a piacerci perché è una mappa tra i palleggi di Maradona con Michelangelo Buonarroti o i match dialettico tra Kostantinos Kavafis e Muhammad Ali. Fino a Emil Zátopek, la cui carriera ha insegnato che dall'altra parte dei dettami tecnici e delle condizioni ideali, c'era un talento che, allenato ogni giorno, ha lasciato nella storia un capolavoro a passo di corsa.



Per chi si vuole perdere correndo ...

Lo Zen e l'arte della corsa, di Luca Speciani. 176 pagine. 2021 – Tecniche Nuove (19,90 euro)

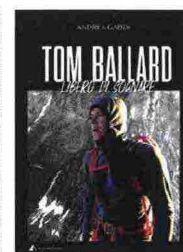
Eppure la quiete della natura, a volte, diciamo pure spesso, ha qualcosa in comune con la meditazione. Basta ascoltare. Questo è un libro che turba, non pretende di cambiare il lettore, ma non lo lascia indifferente. Le emozioni della corsa si mescolano con il sapore del "perdersi consapevole" delle filosofie orientali e del buddhismo Zen in particolare, di cui l'autore è studioso e cultore.



Per chi vuole continuare a navigare ...

Nelle tempeste del futuro, di Pietro Trabucchi. 144 pagine. 2021 – Corbaccio (16,60 euro)

Pietro Trabucchi torna in libreria concentrandosi su alcune delle capacità mentali fondamentali per il futuro. Attraverso esempi tratti dall'esperienza di atleti, militari delle forze speciali, alpinisti ed esploratori, Trabucchi spiega come sviluppare e allenare tolleranza all'incertezza, autonomia del pensiero, governo delle emozioni.



Per chi chiede chi fosse Tom Ballard ...

Tom Ballard - Libro di sognare, di Andrea Gaddi. 182 pagine. 2021 – Alpine Studio (18 euro)

Chissà cosa ha guidato Tom Ballard nel percorso per diventare uno dei più prolifici alpinisti del XXI secolo. Arrivato dalla Scozia alla Val di Fassa per scalare le Alpi, in inverno e d'estate. Sempre libero, protagonista e spesso unico testimone di imprese da leggenda, fino a non svegliarsi più nella notte himalayana, rannicchiato in una cengia dello Sperone Mummery al gelo del Nanga Parbat.

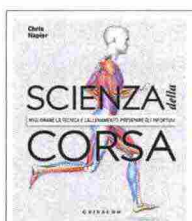




TUTTO LIBRI

CULLATO, DISARCIONATO, MESSI SPALLE AL MURO E CURATO. MONDI. E FORSE QUESTO È IL MOMENTO CHE HANNO SUGGERITO I TITOLI SOTTO L'ALBERO DI NATALE DI QUELLE INDIPENDENTI. PAROLA DI RUNNER LETTORE.

Ogni mese la redazione di Runner's World vi segnala le uscite particolarmente significative dell'editoria sportiva



Per chi vuole toccare l'Eldorado...

Scienza della corsa, di Chris Napier. 224 pagine. 2020 – Gribaudo (19,90 euro)

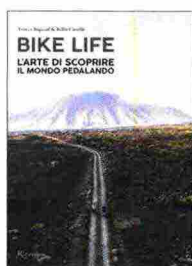
Il professor Chris Napier analizza i movimenti della corsa con le lenti dell'anatomia, della biochimica e della tecnica. Programmi di allenamento, esercizi, tavole anatomiche, dedicati a potenza, elasticità e recupero. L'ambizione è toccare l'Eldorado di noi runner: vivere la corsa raggiungendo il (proprio) massimo livello di efficienza e di sicurezza, prevenendo gli infortuni.



Per chi vuole approfondire l'automassaggio ...

Il risveglio linfatico, di Lisa Levitt Gainsley. 320 pagine. 2021 – Mondadori Electa (16,90 euro)

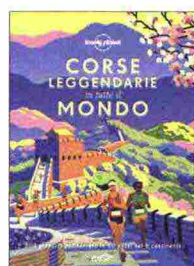
Alzi la mano che pratica l'automassaggio e utilizza il roll ogni sera. Lisa Levitt Gainsley illustra, anche tramite disegni, un metodo di automassaggio linfodrenante con sequenze dai 3 ai 5 minuti, per perdere peso, favorire gambe più snelle e leggere, lenire dolori articolari, stitichezza o ritenzione idrica. Tutti elementi che noi runner consideriamo sempre di più.



Per chi si riprende il mondo da dove lo aveva lasciato ...

Bike life, di Tristan Bogaard & Belén Castelló. 256 pagine. 2021 – Rizzoli (35 euro)

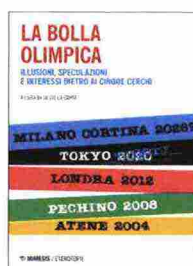
Ci perdoneranno i lettori se prendiamo la bicicletta. Tristan è olandese, Belén è spagnola. Ciclisti per caso, fotografi assetati di esperienze. Negli ultimi anni hanno percorso migliaia di chilometri. Da queste scorribande nasce un volume fotografico zeppo dell'entusiasmo di aver trasformato una passione in uno stile di vita, alla scoperta delle strade di Europa, Nord America e Asia.



Per chi viaggia prima di guardare Una poltrona per due ...

Corse leggendarie in tutto il mondo. 200 proposte per correre in 60 paesi nei 5 continenti, AA. VV. 328 pagine. 2020 – EDT (32 euro)

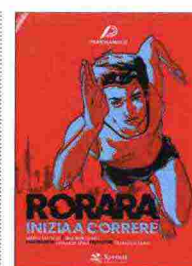
Un libro strenna, ormai un classico immancabile dei runner che amano viaggiare. Dalle alture in Kenya alle foreste del Canada, poi l'ombra dei ciliegi del Giappone diventa il sole indavolato sopra la Tasmania. Un atlante di 150 idee e 50 racconti di corse a piedi, frutto delle esperienze dirette di moltissimi autori, appassionati di running o corridori professionisti.



Per chi guarda oltre i riflettori dei Cinque Cerchi ...

La bolla olimpica, a cura di Silvio La Corte. 440 pagine. 2020 – Mimesis (24 euro)

Un'inchiesta su un lato poco considerato dei Giochi Olimpici: il loro impatto sociale ed ambientale. Attraverso analisi, contributi, interviste, La Corte ragiona sulla strage di Piazza delle tre Culture a Messico '68, sui morti per doping, sugli "sfrattati" delle favelas ed i "saccheggii" ambientali. Rio, Londra, Atene, Torino, ogni edizione è passata al setaccio. E Milano Cortina 2026?



Per chi teme un futuro da incubo ...

Rorara - Inizia a correre, di Max Monteforte e Marco Raffaelli. 2021 – Sprintt (14,90 euro)

Siamo nel terzo millennio, il mondo è controllato da lobby farmaceutiche e alimentari che si contendono il controllo delle risorse sempre più scarse in rapporto alla crescita demografica e allo stile di vita. E agli esseri umani è vietato correre, per legge. Un libro illustrato che ragiona su quanto il futuro che vogliamo evitare dipenda dal presente che siamo disposti a costruire.

