



## LIBRI. I forzati della strada hanno fame

*In libreria l'ultimo libro di Carlo Delfino su come mangiavano i pionieri del ciclismo. Coautore e "gregario" il trevisano Mario Cionfoli, medico anch'esso ed autentico appassionato di bici d'epoca*

Cominciamo dagli autori: Mario Cionfoli e Carlo Delfino. Si sono conosciuti all'Eroica del 2010 a Gaiole in Chianti. L'Eroica è quella manifestazione che ogni anno in Toscana raccoglie 3500 appassionati di biciclette d'epoca che si cimentano affrontando strade bianche, polvere e fango solo per il gusto di riproporre in chiave moderna il ciclismo dei pionieri e le loro condizioni di condotta di gara. Ebbene Mario e Carlo, in quella occasione si sono parlati, hanno ragionato, si sono sintonizzati, si sono raccontati di quanto sia il ciclismo storico. Due colleghi di professione (medici) e di passione sportiva non potevano non stimarsi, e così è stato. Forgiata l'amicizia con una pedalata fianco a fianco, i due hanno deciso di raccogliere le loro conoscenze e competenze unendo le forze per pubblicare un lavoro su come mangiavano i "forzati della strada". Ed è giusto dire proprio come "mangiavano" perché cento anni fa non si parlava di alimentazione ma di come togliersi la fame, di come riuscire a sopportare fatiche inimmaginabili, di come riuscire a trovare lungo il tragitto qualcosa da mettere sotto i denti....

Il libro in questione (titolo completo è: (I Forzati della Strada hanno fame. L'alimentazione nel ciclismo eroico. Miti e d evidenze) ci racconterà di quando e come furono i primi tentativi di capire quando e come fosse meglio mangiare; il cosa e quanto mangiare era un optional perché il più delle volte si mangiava quello che capitava.

Di esperienza in esperienza, di aneddoto in aneddoto, di certezza scientifica in sicurezza prontamente confutata, arriviamo agli anni cinquanta-sessanta con un breve ma esaustivo accenno alle rudimentali pratiche dopanti intese come tentativo di favorire "la Carburazione" e l'utilizzo di ciò che veniva ingurgitato.

Il libro edito dalla Marcianum Press di Venezia, consta di 154 pagine e è completato da una trentina di foto che colorano l'ambientazione storica e il tema.

Tutti i grandi protagonisti del ciclismo eroico del secolo scorso trovano spazio con le loro storie e i loro aneddoti legati alla fame e alla sofferenza. Brunero, Girardengo, Bottecchia, Gerbi, Gordini, Pavesi, i Campioni Francesi...per finire a Coppi e Bartali. Però anche le decine di isolati che hanno caratterizzato le cronache del "900 ciclistico diventano protagonisti della storia dell'alimentazione. Tutti portano un contributo in termini di esperienza e di ricordi. Inoltre si farà anche accenno (proponendo stralci interessantissimi) ad alcuni libri ormai introvabili come quello del Dott. Friemann, a quello di Grioni e

Desgrange, primi tentativi di codificare una scienza che era tutta in divenire e che ai giorni nostri avrebbe assunto invece una importanza estrema per chi fa agonismo: l'alimentazione sportiva.

---

*Copyright © TBW*

[\[STAMPA\]](#)