



**MARIO CIONFOLI E CARLO DELFINO**  
**I FORZATI DELLA STRADA HANNO FAME!**  
 L'alimentazione nel ciclismo eroico. Miti ed evidenze.  
 Marcianum Press Venezia 2011

Questo libro nasce dalla collaborazione fra Mario Cionfoli e Carlo Delfino e racconta come mangiavano i "forzati della strada". È corretto dire come "mangiavano" perché un secolo fa non si parlava di alimentazione, ma di come sfamarsi trovando qualcosa da mettere sotto i denti che potesse far sopportare fatiche inimmaginabili. In queste pagine si cerca di capire quali furono i primi tentativi fatti per scoprire quando fosse meglio mangiare e cosa. La narrazione arriva fino ai giorni nostri con un breve, ma esaustivo accenno alle prime rudimentali pratiche dopanti come tentativo di favorire "la Carburazione" e l'utilizzo di ciò che veniva ingurgitato. Il libro viene completato con una trentina di foto che testimoniano momenti importanti della storia del ciclismo con particolare attenzione all'aspetto dell'alimentazione.



**MARIO CIONFOLI**  
**PEDALARE CONTROVENTO!**  
 Ciclismo femminile nella storia: figlio di un dio minore

Come l'uomo, anche la donna ha sempre desiderato poter raggiungere e superare i propri limiti, ma rispetto all'uomo ha avuto sempre degli ostacoli in più: il razzismo, la sottomissione, il pregiudizio, la non tolleranza, la vergogna, lo scherno. Il coraggio di andare oltre ha sempre accompagnato le donne, la competizione e l'agonismo erano nei secoli scorsi una prerogativa maschile, la donna era vista come estranea, fuori luogo, anche se spesso in pista o su strada dava del filo da torcere ai colleghi maschi. Questa "lotta" è stata portata avanti nel silenzio quotidiano di fatti e azioni, infatti era duro per un uomo ammettere di essere superato e a volte battuto da una donna. Questo libro parla di forza, coraggio, determinazione, volontà, libertà, dignità, stile, emancipazione: sentimenti e fatti accaduti che solo uno sport come il ciclismo sa esaltare e che vanno al di là di ogni risultato, vittoria, record sportivo, razza o sesso.

