



ATTUALITÀ

AA

RECENSIONI



La manutenzione della bici



Anno: 2013
Numero pagine: 184
Formato: 23,2 x 19 cm
Prezzo: 9,90 euro
(in edicola)

Un libro firmato Edisport che introduce alla cura e alla conoscenza del proprio mezzo a due ruote. Proteggere e riparare, migliorare e aggiornare ogni tipo di bicicletta, strada o mountainbike. Centottanta-quattro pagine in cui si esplorano tutti i temi legati al buon funzionamento di un mezzo senza eguali, che fa divertire e permette di stare in forma.

È suddiviso in otto parti: pulizia e manutenzione, punti di contatto, trasmissione, cambio, ruote e pneumatici, sterzo, freni, sospensioni. Una guida fondamentale, con innumerevoli foto step by step, che spiega come allestire l'officina, con la dotazione base di attrezzi per soddisfare la maggior parte delle esigenze legate a un mezzo che, per forza di cose, è soggetto all'usura.

Una bici che "funziona" è più sicura e gratificante. Ogni tema è affrontato in modo dettagliato e didascalico con il contributo di illustrazioni chiare che aiutano a comprendere meglio i concetti espressi nel testo. Ci sono i consigli della redazione della rivista *Ciclismo*, il mensile di sport, tecnica, prove, inchieste e mercato. Una lettura obbligatoria per chi, ciclista incallito o semplice cicloturista, vuole conoscere tutti i segreti dello strumento al centro della sua passione. Il libro offre un punto di vista competente e aggiornato sui prodotti più utilizzati, più desiderati e tecnologicamente all'avanguardia.

Quando si parla di imprese al femminile, si tratta sempre di grandi sfide. Il coraggio di andare oltre e dimostrare il proprio valore accompagna le donne anche nello sport e soprattutto nel ciclismo, dove l'agonismo, la competizione e l'antagonismo erano già nei secoli scorsi solo una prerogativa maschile. La donna era una presenza estranea e fuori luogo: l'uso della bicicletta da parte loro andava ostacolato in tutti i modi, per non prevaricare il ruolo degli uomini. Le donne, invece, consideravano la pratica del ciclismo come un mezzo di emancipazione. Ecco quindi che la donna cambia modo di comportarsi e di vestirsi, ed è pronta per rivendicare i propri diritti. Questo libro parla della storia del ciclismo femminile tra aneddoti, note storiche e immagini d'epoca. Parla soprattutto delle donne, della loro forza, coraggio, determinazione, volontà, libertà, dignità, stile, emancipazione: sentimenti e fatti accaduti che solo uno sport duro come il ciclismo sa esaltare e che vanno al di là di ogni risultato, vittoria, record sportivo, razza o sesso. Con un'intervista esclusiva di Carlo Delfino a Edita Pucinskaite, l'ex ciclista professionista che in carriera ha vinto Giro d'Italia, Tour de France e Mondiali, e che da anni collabora con la rivista *Ciclismo*. L'autore, Mario Cionfoli, è medico sportivo e chirurgo. Esperto di ciclismo, collabora con alcuni musei del ciclismo storico, partecipando con le proprie bici d'epoca. Con Marcianum press ha pubblicato anche "I forzati della strada hanno fame! L'alimentazione nel ciclismo eroico. Miti ed evidenze".

Anno: 2013
Formato: 15x21
Numero pagine: 176
Prezzo: 16 euro

Pedolare controvento! Ciclismo femminile nella storia: figlio di un dio minore

Di Mario Cionfoli



Luglio 2013

CICLISMO

52