

Cyclingforall

IL SITO DEL GRANDE CICLISMO

Home	Giro d'Italia 2013	Giro d'Italia	Tour de France	Mondiali	Grandi Classiche	Altre corse	Contattaci	Mappa	FB
----------------------	------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	--------------------------	----------------------------------	-----------------------------	----------------------------	-----------------------	--------------------

ANTEPRIME

[Presentazione delle corse al via](#)[Vuelta Andalucia Ruta del Sol 2013](#)[Tour Haut Var 2013](#)

SPORT IN TV E STREAMING

[Sport in TV e Streaming](#)[Mondiali sci di fondo 2013 in tv e streaming](#)[Celtic Juventus in streaming, Champions](#)[League 12 febbraio 2013](#)

CICLISMO IN TV E STREAMING

[Trofeo Laigueglia - Mondiali ciclismo su pista - Het Nieuwsblad - Radiocorsa](#)[Pagina Facebook](#)[Login](#)

ARCHIVIO NOTIZIE

[Ciclismo Professionisti](#)[Ciclismo Donne](#)[Ciclismo Giovanile](#)[Ciclismo Amatoriale](#)[Ciclismo altro](#)[Ciclismo e doping](#)[Comunicati](#)[Ciclismo Giorno per giorno](#)

SPECIALI

[Squadre ciclismo 2013](#)[Squadre ciclismo 2012](#)[Squadre ciclismo 2011](#)[Squadre ciclismo 2010](#)[Le squadre 2009](#)[Riviste di ciclismo](#)[Classifiche](#)[Calendari](#)

I forzati della strada hanno fame

Libri di ciclismo



I forzati della strada hanno fame

di Mario Cionfoli e Carlo Delfino

La storia del ciclismo antico è uno scrigno di avventure affascinanti che ha dato ispirazione per tanti lavori. Campioni, imprese,

aneddotti, sono stati raccontati e romanzati molte volte. Mai però si era pensato ad un aspetto pratico ed essenziale del ciclismo dei pionieri: cosa e come mangiavano i forzati della strada?

Agli albori del ciclismo, quando le corse erano avventure infinite, in realtà si trattava prima di tutto di togliersi la fame e fare il corridore era un modo per sfuggire alla miseria più nera.

Già ad inizio Novecento però compaiono i primi manuali sull'alimentazione nel ciclismo. Consigli rudimentali che però introducono elementi importanti che daranno il là alla scienza dell'alimentazione sportiva. Mario Cionfoli e Carlo Delfino hanno raccolto i passi più interessanti dei manuali di inizio Novecento ed hanno scandagliato la storia del ciclismo alla ricerca di tutti gli aneddoti, le storie, gli episodi, in cui si parla di alimentazione. Si va dalla atavica fame dei pionieri all'approccio scientifico di Coppi fino alla svolta moderna dell'equipe di Moser per il record dell'ora.

Dall'alimentazione alle prime empiriche e rudimentali pratiche dopanti il passo è breve. Inizialmente il doping è inteso più che altro come tentativo di carburare e utilizzare quanto mangiato. Le strade dell'alimentazione e del doping andranno però via via scindendosi e allontanandosi, in un ciclismo che comunque ieri come oggi, chiede ai suoi campioni imprese che portano ad andare oltre ogni limite.

[Marcianum Press.](#)

Tweet < 0

Mi piace < 3

[Succ. >](#)

AGGIUNGI COMMENTO

 Nome (richiesto) E-Mail (richiesta)

 Notificami i commenti successivi

Aggiorna

LIBRI DI CICLISMO

[Le recensioni dei libri](#)

SITI CONSIGLIATI

[Oakley Sunglasses](#)[Cycling Sunglasses](#)[Gubbio ciclismo](#)[Mocaiana](#)[News ciclismo](#)

EBOOK GRATIS

[Ivan Basso](#)[Parigi - Roubaix 2003 - 2008](#)[Grande Guida al ciclismo 2009](#)

LA VETRINA

[I prodotti provati da Cyclingforall](#)[Le recensioni dei lettori](#)

APPROFONDIMENTI

[Corse & Campioni](#)[Biciclette e accessori](#)[Storia del ciclismo](#)[Alimentazione](#)[Cicloturismo](#)

ULTIMI VIAGGI

[Cape Argus Cycle Tour 2013](#)

Invia

JComments

YOU ARE HERE: [LE RECENSIONI DEI LIBRI](#) » [I FORZATI DELLA STRADA HANNO FAME](#)

[TOP](#)