

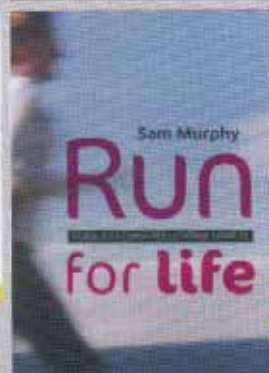


## CAMMINARE PER TENERSI IN FORMA

Sia che vogliate iniziare a camminare per tenervi in forma, sia che vogliate diventare degli esperti marciatori, o camminare almeno una volta nella vita per la lunghezza di una maratona, questo libro fa per voi. Il messaggio chiaro e semplice della Barough, illustrato da foto che farebbero venire voglia di indossare le scarpette anche alle persone più refrattarie, è che per camminare non ci sono scuse. Negli ultimi anni le ricerche più avanzate hanno precisato il rapporto tra attività fisica, prevenzione e cura delle malattie.

**Nina Barough, Ed. Tecniche Nuove**

**Pag. 160, Prezzo 14,90 €**



## RUN FOR LIFE

Ovvero **guida alla corsa per le donne come te.**

Che siate agli inizi o che siate runner esperte, non importa: questo libro vi darà tutte le informazioni e i consigli per diventare le atlete che avreste sempre voluto essere. Non contiene indicazioni per allenamenti di tipo "punitivo", diete sfiancanti e tabelle di marcia da Guinness dei primati, ma vi suggerisce come creare un piano di allenamento su misura per voi, che si adatti ai vostri impegni quotidiani senza stravolgerli.

**Sam Murphy, Ed. Kenness Publishing**

**Pag. 170, Prezzo 22,95 €**



## MANUALE DELLA MOUNTAIN BIKE

Il manuale è una guida completa, aggiornata e maneggevole per l'appassionato mountain-biker, sia esso un neofita oppure un esperto. Tutti i temi, anche i più tecnici, dalla struttura e i componenti della bicicletta, alla scelta della misura adatta, fino alle diverse tecniche di guida, vengono affrontati in modo molto discorsivo e con un taglio estremamente pratico, attraverso consigli di immediata applicazione. Il volume è corredato di un ampio numero di immagini a supporto delle descrizioni.

**Ferrero Franco, Ed. Hoepli**

**Pag. 286, Prezzo 20,50 €**



## MOUNTAIN BIKE IN ITALIA - IL NORD

Dalle Dolomiti all'Appennino emiliano, i percorsi più spettacolari nelle regioni del Nord Italia. 145 itinerari, realizzati dagli istruttori della SIMB (Scuola Italiana MountainBike), sono completi di cartina con il tracciato, schema delle altimetrie, descrizione del percorso, notizie tecniche e road book di facile lettura. Inoltre consigli sulla regolazione e manutenzione della bicicletta, nozioni di pronto intervento e suggerimenti sui preparativi all'escursione.

**Autori Vari, Ed. Touring Club Italiano**

**Pag. 300, Prezzo 18,00 €**

**ON THE ROAD  
SI VA IN BICI  
OPPURE  
A PIEDI  
E COME SI  
AFFRONTANO  
ALLENAMENTI  
O PERCORSI  
INEDITI?  
SEMPLICE!  
BASTA  
LEGGERE  
I TESTI CHE  
ABBIAMO  
SELEZIONATO  
APPOSTA  
PER VOI**

