

LETTURE

PAGINE PER RIPARTIRE

Un nuovo inizio comincia anche con un buon libro. Basta lasciarsi ispirare

di ALBERTO ROSA

LA SIGNORA DEGLI APPALACHI

di Ben Montgomery

traduzione di Gioia Sartori

288 pagine

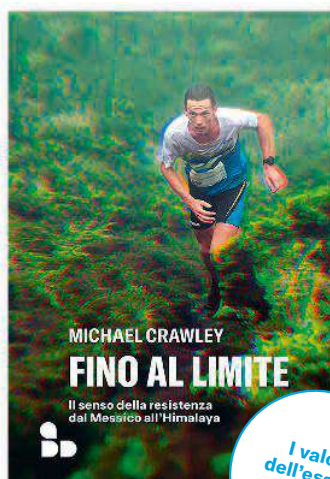
Terre di Mezzo Editore - 2025

16 euro

L'esperto di giornalismo narrativo Ben Montgomery ci consegna pagine di letteratura trail. Lo fa raccontando la storia di Emma Gatewood, prima donna ad aver percorso da sola l'Appalachian Trail. 3.300 chilometri a piedi. Soprattutto, sei mesi in solitaria. Emma Gatewood, dopo essere diventata madre di undici figli e nonna, un giorno del 1955 esce per una passeggiata. Nel tascapane ha duecento dollari e un cambio di vestiti. Davanti tutta la costa orientale degli Stati Uniti, fino a Mount Katahdin, nel Maine. Grandma Gatewood ha risvegliato l'interesse di tanti per il Sentiero. Una storia da leggere d'un fiato, che contiene, oltre l'avventura, *La Guida all'Appalachian Trail*, a cura di Ilaria Canali, con tutte le informazioni per progettare un viaggio a piedi lungo il Sentiero.



Letteratura trail



I valori dell'essere resistenti

FINO AL LIMITE

di Michael Crawley

traduzione di Paolo Falcone

296 pagine - add Editore - 2026

19 euro

Dopo *Correre nell'aria sottile*, torna Michael Crawley. Poiché lo scozzese è un antropologo appassionato di maratona, anche questo non è un semplice libro sulla corsa. Avremo tra le mani una riflessione su come, in un'epoca di burnout, molti trovino negli sport di resistenza una via di fuga e insieme una nuova forma di pressione, amplificata anche da tecnologie che spingono a superare i propri limiti. E poi la domanda cruciale, urgente, necessaria: la fatica, che diventa quasi un'amica, è davvero libertà o riproduce, pure lei, logiche di produttività e competizione? Per capire il valore profondo, sociale e spirituale della resistenza. Crawley esplora culture diverse e diversi modi di immergersi nella corsa dai corridori nepalesi, agli sherpa himalayani, dagli ultramaratoneti rarāmuri a noi semplici runner, talvolta schiavi del cronometro.

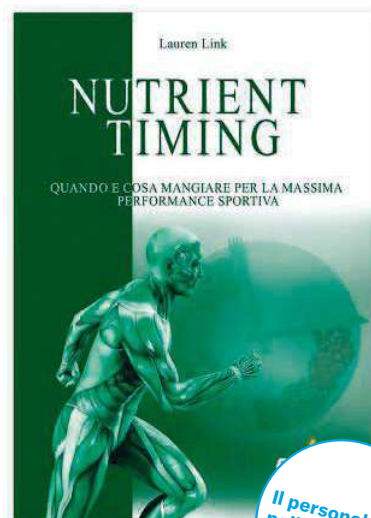
NUTRIENT TIMING!

di Link Lauren

272 pagine - Erika - 2025

28 euro

Il tempo è il protagonista del volume. Il tratto vincente del manualone di Link Lauren è che si rivolge ad atleti, professionisti, amatori o semplici appassionati che siano, anzi, che siamo. Non da oggi l'attenzione verso la nutrizione è uno dei fattori chiave per sfruttare al meglio l'allenamento, raggiungere traguardi e prima di tutto godere di un'ottima salute. Ma, oltre alla qualità e alla quantità degli alimenti, conoscere il giusto tempismo della loro assunzione per favorire i meccanismi del metabolismo è fondamentale per garantirsi livelli ottimali di energia. Un aspetto talvolta trascurato della nutrizione sportiva è proprio il timing dei nutrienti, o nutrient timing, ovvero quando occorre consumare certi nutrienti perché abbiano effetti sul nostro corpo e di conseguenza sulle prestazioni.



Il personal best nella nutrizione

OGNI MESE LA REDAZIONE DI RUNNER'S WORLD VI SEGNALE LE USCITE PARTICOLARMENTE SIGNIFICATIVE DELL'EDITORIA SPORTIVA