

In libreria: La mia bici va a potassio

Per percorrere quasi ottocento chilometri a colpi di pedali a una media di 24 chilometri all'ora è necessaria una dieta particolare? La risposta in questo libro.

Lo scrittore-ciclista Albano Marcarini ha scelto una dieta a base di potassio, consumando due banane l'ora per reggere la fatica delle numerose tappe che hanno cadenzato i 766 chilometri che separano Milano dalla capitale italiana.

«La mia bici va a potassio. Milano-Roma a due banane all'ora» è il racconto del viaggio avventuroso della Carovana Ciclistica Milano-Roma organizzata dal Touring Club Italiano per rievocare la Prima Passeggiata Ciclistica del TCI nel 1895 sulla stessa distanza, ma è anche una struggente dichiarazione d'amore verso il paesaggio italiano visto attraverso gli occhi di un amante della mobilità dolce. Dai borghi secolari nascosti nel cuore della penisola ai vecchi passaggi a livello sopravvissuti, dagli antichi tracciati delle strade romane alle moderne rotonde.

Leggendolo si scopre perché la Pianura padana è il più grande velodromo esistente in Italia, perché non è vero che tutte le strade portano a Roma, e perché il mondo, visto ad altezza di sellino, regala prospettive inedite ed emozionanti e sia in grado di raccontare, a ogni giro di pedale, nuove storie e aneddoti di vita.



[Marcarini, A. \(2012\). La mia bici va a potassio. Milano-Roma a due banane all'ora. Portogruaro \(VE\): edicicloeditore](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO