



*“Nozioni di base per il podista neofita,
l'aspirante runner ed il tapascione evoluto”*

Attraverso le singole voci che compongono il Dizionario, (da Abbigliamento tecnico a Pasta Party, da GPS a Treadmill, da Chip ad Ultratrail) il mondo del running come non l'avete mai letto.

Un'esilarante descrizione del podismo italiano, mediante l'analisi poco seria del suo slang, dei suoi tic, errori e trucchi.

Un libro, per citare il vincitore di Spartathlon 2010, **Ivan Cudin**, *“che per primo pone le basi di una nuova filosofia dell'atletica che giustifica un inappuntabile ritiro in ultramaratona dopo i primi 500 metri!”*

O, per dirla come **Matteo Ghezzi**, il vincitore dell'Ultratrail Valdigne 2009 e moderatore di RunningForum.it: *“Mai lette tante inesattezze, strafalcioni ed errori tecnici in un unico libro”*.

Un testo che non può mancare nella biblioteca del runner, del tapascione, del campione olimpico o del sedentario incallito, che almeno una volta nella vita ha corso od ha sognato di farlo.