

# BUCH TIPPS



2

## 1 Profitipps für die Olympiadistanz

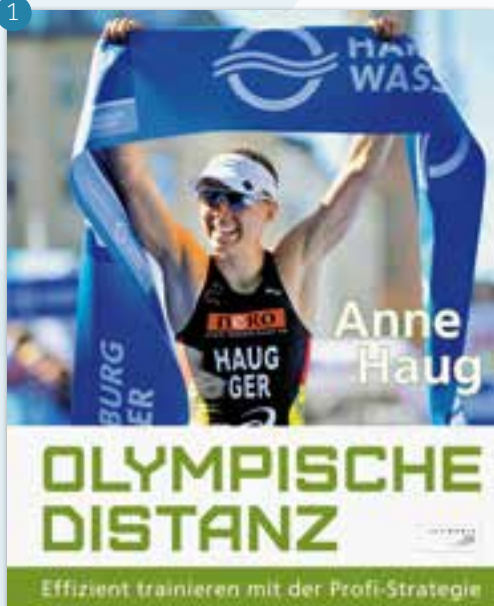
Die deutsche Triathletin Anne Haug erklärt Einsteigern und Könnern praxisnah, wie man sich auf die 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen vorbereitet, die einen olympischen Triathlon ausmachen. Neben Trainingstipps für jede Sportart spricht sie auch Themen wie Ernährung, Material, Athletiktraining und Mentales an. Besonders gelungen: Jedes Kapitel beginnt mit einer biografischen Anekdote aus dem Leben der Profiathletin.

*Anne Haug: Olympische Distanz. Effizient trainieren mit der Profi-Strategie, Spomedis-Verlag 2016, ISBN 978-3-95590-095-3*

## 2 Mitten im Peloton

In seinem Buch stellt der britische Radrennfahrer David Millar eine persönlich gefärbte, tagebuchartige Chronik seiner letzten Saison im Peloton vor. Ungeschönt schildert er dem Leser, was ein Radrennfahrer in der UCI WorldTour alles mitmacht. Von den taktischen Überlegungen eines Profiteams bis zur beängstigenden Stille direkt im Anschluss an einen Massensturz. Von den Kameradschaften innerhalb eines Teams bis zum peniblen Kalorienzählen am Frühstückstisch. Kein appetitliches Buch. Aber in seiner Direktheit überaus faszinierend.

*David Millar: Auf der Strasse. Eine Saison im Profipeloton, Covadonga-Verlag 2016, ISBN 978-3-95726-010-9*



1

## 3 Bergsee-Wanderungen

Gletscherblaue Bergseen inmitten prächtiger Gebirgsketten gehören zu den beliebtesten Wanderzielen in der Schweiz. Der Autor legt in seinem Wanderführer 40 Touren zu 80 Bergseen in der Schweiz vor und erklärt dem Leser metergenau, welche Herausforderungen und Aussichten einen erwarten. Jede Tour ist mehrfach bebildert und so konzipiert, dass sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln bewältigt werden kann.

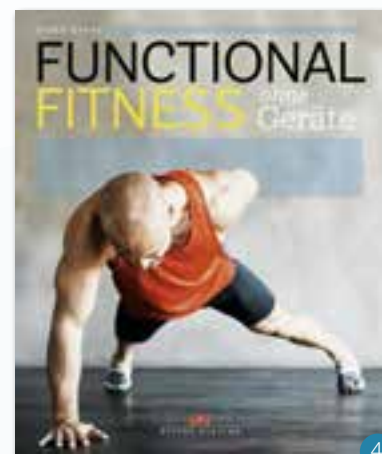
*Franz Auf der Maur: Alp- & Bergseen Schweiz, 40 Wanderungen zu Bergwelten und Badefreude, Werd & Weber Verlag AG, ISBN 978-3-85932-814-3*

## 4 Functional Fitness unterwegs

Zugegeben: Lehrbücher und Anleitungen für Functional Fitness, mit der man Rumpfkraft und allgemeine Athletik trainiert, gibt es en masse. Was uns an dieser Version besonders gefällt: Alle Trainingsvorschläge lassen sich ohne Geräte, nur mit dem eigenen



5



4



3

Körpergewicht ausführen. Mit Text und Bildern beschreibt der Autor, wie die Übung draussen auszuführen sind und erläutert, worauf beim Training zu achten ist.

*Björn Kafka: Functional Fitness ohne Geräte, Verlag Delius Klasing 2016, ISBN 978-3-667-10293-5*

## 5 Veloparadies Schweiz

Lieber auf dem Velo dem Wasser entlangrollen oder sich etwas abverlangen und die Bergroure bezwingen? Die Schweiz mit ihrer abwechslungsreichen Topografie bietet Radfahrern eine Vielzahl unterschiedlichster Routen, die sowohl ambitionierte Genuss- wie auch gemütliche Familienfahrer ansprechen. Der Gesamtführer «Veloland Schweiz» stellt einige der schönsten Freizeitvelotouren vor und beschreibt diese mit Abbildungen, detailreichen Karten und weiterführenden Erläuterungen.

*Schweiz Mobil (Hrsg.): Gesamtführer Veloland Schweiz, Werd Verlag 2016, ISBN 978-3-85932-785-6*