

FÜR SIE GELESEN

Lesestoff für die Zeit zwischen dem Training

BERGLAUFJOURNAL 2007



RUNNING plädiert ja immer wieder für Abwechslung bei der läuferischen und sportlichen Aktivität, um Ihnen auch gewohnt praktische sowie kompetente Hilfestellung zu geben, verweisen wir an dieser Stelle auf das Berglaufjournal. Trail-Running und Berglaufen sind derzeit ein wichtiges Thema und dieses Brevier umfasst nun bereits im 17. Jahrgang alles Wissenswerte zu jener Spielart des Laufsports. Der Autor, ein Aktiver und Kenner der Szene, beleuchtet zu Anfang den Status quo des Berglaufsports und geht dann ins Detail. Er vermittelt auf seine eigene Weise einen klaren Einblick in das Geschehen und paart erfolgreich Sachverstand mit Humor. Im Termin-Teil des Taschenbuches liefert Wilfried Raatz alle Renninformationen, die ein ambitionierter Läufer wissen muss. Bis zum März 2008 sind Sie mit dem Berglaufjournal sportlich auf der Höhe, dann erwarten wir die nächste Ausgabe.

ubw

Berglaufjournal 2007

Wilfried Raatz
wus-media
ISBN: 978-3-929071-16-0
Preis: 9,50 Euro

NIKE + IPOD



Mac oder PC, eine Glaubensfrage in der computerisierten Welt – wer könnte nicht davon berichten. Wenn sich nun zwei Apple-Anhänger, von denen einer auch noch Marathoni ist, zusammentun, ist ein Buch zu dem neuen Sport-System unausweichlich. Durch die Kooperation von Nike mit dem Computergiganten sind den Läufern auf der ganzen Welt in vieler Hinsicht neue Möglichkeiten eröffnet worden: Von der Trainingsdokumentation bis hin zum Austausch von Trainingsdaten und sogar interaktiven Wettrennen. So wie dieses Buch aufgebaut ist, wünschen wir uns alle Bedienungsanleitungen. Obwohl es sich bei dem beschriebenen System um eine Symbiose handelt, die ja durchaus ihre Tücken und Besonderheiten haben kann, gelingt es Krimmer und Lange, aus dem Leser – so er ein Besitzer der Komponenten ist – einen erfolgreichen User zu machen. Es steht eine weitere Verbesserung der globalen Läuferverständigung an.

ubw

Nike + iPod

Michael Krimmer und
Matthias J. Lange
Markt+Technik Verlag
ISBN: 978-3-8272-4236-5
Preis: 19,95 Euro

SCHRITT FÜR SCHRITT



„Mein langer Weg nach Hawaii“ ist der Untertitel dieses autobiographischen Werkes von Marita Ritter. Nach dem Buch von Klaus Arendt und Jochen Schmitz („Faszination Ausdauersport“), das wir Ihnen in der RUNNING-Ausgabe 105 vorgestellt haben, hier also eine weitere Geschichte von einem Menschen, der seinen sportlichen Traum findet und erfüllt ... allerdings doch eine ganz andere. Unter völlig anderen Vorzeichen als Klaus infiziert sich die eigentlich unsportliche Hausfrau, Mutter und halbtagsberufstätige Beamtin Marita mit dem Sportfieber. Sie beschreibt ihren 13 Jahre dauernden Weg, mit seinen einschneidenden Erlebnissen und Veränderungen, der nicht mit dem erfolgreichen Absolvieren der Ironman-Weltmeisterschaft sein Ziel erreicht, sondern barfuß am Strand ... aber lesen Sie doch einfach selbst, und erleben Sie mit der bewundernswerten Autorin einen für sie wichtigen Zeitabschnitt.

ubw

Schritt für Schritt

Marita Ritter
GB-Verlag
ISBN: 978-3-9809610-3-5
Preis: 12,90 Euro