

# Lesend in Bestform



## TRAINING

**Schwimmen – Neue Methoden zur Leistungssteigerung**  
Orgenda Sport Fachverlag  
ISBN 978-8125-0862-9

Raphael Brandon und Matthew Coulson liefern in diesem schlanken 74-seitigen Büchlein einen neuen Ansatz für schnellere Schwimmzeiten. Ihr Credo lautet: Weniger Trainingsvolumen, höhere Trainingsintensität und vor allem gezieltes Krafttraining. Jedem Thema wird ein eigenes Kapitel gewidmet, das ausserdem mit einer Anleitung zum Tapering und Überlegungen zur technischen Effizienz im Wettkampf ergänzt wird. Das Buch richtet sich hauptsächlich an Schwimmer, dürfte jedoch auch für Triathleten viel Wissenswertes bereithalten, damit sie ihr Schwimmtraining abwechslungsreicher und effizienter gestalten können.

**Lauftraining für Triathleten und Marathonläufer**  
Sportwelt Verlag  
ISBN 978-3-9811428-2-2

Egal, ob Laufanfänger, Ironman oder Ultraläufer: Tipps im Bereich Laufökonomie und -effizienz, Grundsätzliches zur Wahl der Trainingsintensität sowie Hinweise in Sachen Krafttraining, Regeneration und Tapering kann jeder Läufer brauchen. Und sei es nur, um sich zwischendurch wieder mal selber zu fragen: Wie bin ich in Training und Wettkampf unterwegs, wo kann ich mich laufend verbessern? Der Autor Ken Mierke greift viele Aspekte aus Technik,

Training und Vorbereitung auf und spart nicht mit konkreten Beispielen für Koppeltrainings und Saisongestaltung.

**Schwimm-Praxis für Triathleten**  
Sportwelt Verlag  
ISBN 978-3-9811428-5-3

Das wasserfeste Spiralheft im Taschenbuchformat hält eine Fülle von vorgegebenen Trainingseinheiten für Triathleten bereit. Die 60 Trainingspläne können je nach Trainingsstand und Wettkampfziel beliebig kombiniert werden, wobei die Einheiten der Kennzeichnung A länger, diejenigen mit Kennzeichnung B etwas kürzer sind. Im Zentrum stehen primär Ausdauererien im Kraulstil, es werden aber auch Vorschläge für Tempo-, Kraft-, Kraft-Ausdauer- und Sprint-Trainings gegeben. In der Einleitung erklären die Autoren Gale Bernhardt und Nick Hansen sämtliche der benutzten Begriffe sorgfältig, sodass einer abwechslungsreichen Trainingsgestaltung nichts mehr im Wege steht.

**Radtraining für Triathleten**  
Sportwelt Verlag  
ISBN 978-3-9811428-3-9

Radexpertin Lynda Wallenfels gibt Tipps zur richtigen Einstellung des Materials, erklärt die wichtigsten Dehn- und Kräftigungsübungen, um Haltungsschwächen auf dem Fahrrad zu vermeiden, und führt umfassend in das Geheimnis der «perfekten Tritttechniken» ein. Mustertrainings

fehlen ebenso wenig wie ein Kapitel zum Thema Wechsel und Wettkampftaktik. Wer Grosses vor sich hat, dürfte vom beispielhaften Jahrestrainingsplan profitieren. Alle anderen merken spätestens im nächsten Wettkampf, dass eine effiziente Tritttechnik mehr bringt als stundenlanges Kilometer fressen.

**Die 100 besten Tipps für Schwimmer**  
Spomedis Verlag  
ISBN 978-3-936376-26-5

Ein «kleiner Leitfaden und eine Motivationshilfe» soll das 144-seitige Werk der deutschen Sportökonomin Annette Gasper sein. In der Tat kommt es mit vielen wertvollen Tipps von Ausrüstung über Technik, Training, Wettkampf bis hin zu Stabilität, Kraft, Regeneration und Ernährung daher. Mit vielen konkreten Beispielen und Bildern macht das Taschenbuch Lust, sich gleich ins nächste Becken zu stürzen und an seiner Technik zu feilen. Obwohl alle vier Schwimmmarten thematisiert werden, eignet sich das Buch auch für Freiwasserschwimmer und Triathleten, die sich im Wasser verbessern und wohler fühlen wollen.

**Richtig gut laufen**  
Blv Buchverlag  
ISBN 978-3-8354-0653-7

Der «Doc Wessinghage» weiss als Arzt und ehemaliger Spitzensportler ganz genau, wovon er spricht. Und er versteht es, alles Relevante rund um den

Laufsport sachlich verständlich und dennoch motivierend an den Läufer bzw. die Läuferin zu bringen. Ob Trainingsplanung, Lauftechnik, Gymnastik oder medizinische Fragen; das neu und schön aufgemachte Buch deckt alle relevanten Bereiche ab und bietet ein vielseitiges Standardwerk für alle, die sich mit dem Laufsport auseinandersetzen möchten.

**Schneller werden**  
Tibia Press  
ISBN 978-3-89533-715-4

Hal Hidgon ist in den USA eine Trainerlegende, hat bereits zahlreiche Bücher geschrieben und auch unzählige Athleten betreut. Deshalb weiss er nur zu gut, dass sture Trainingspläne nur selten ans Ziel führen, sondern der individuelle Lauf- und Trainingsrhythmus jedes Läufers gefunden werden muss. Der neu aufgelegte Klassiker «Schneller werden» ist daher kein wissenschaftliches Laufbuch, sondern ein Praxisratgeber für alle Läuferkategorien und alle, die schlicht schneller werden möchten.



## FERIEN UND ERHOLUNG

**Auf dem Jakobsweg mit dem Bike**  
AT Verlag  
ISBN 978-3-03800-466-0

Wer weder die Zeit noch die Mittel für eine dreimonatige Pilgerreise nach Santiago de Compostela hat, muss der Faszination Jakobsweg nicht entsagen. Jürg Buschor stellt in seinem praktischen Führer den historischen Pilgerweg als Mountainbiketour für ambitionierte und kulturbeflissene Sportler vor. Jede der 15 Etappen ist mit detaillierten Wegbeschreibungen, Höhenprofilen, Sehenswürdigkeiten am Wegesrand und Unterkünften vorgestellt, zahlreiche Bilder lassen einen bereits beim Planen der Tour in aussergewöhnliche Landschaften abtauchen.

**Wanderführer Via Albula/Bernina**  
Südostschweiz Buchvertrieb  
ISBN 978-3-7298-1170-6

Parallel zum UNESCO-Weltkulturerbe «Rhätische Bahn» verlaufen die Weitwanderwege «Via Albula/Bernina» und geben immer wieder faszinierende Blicke auf das eisenbahntechnische Gesamtkunstwerk frei. Der Wanderführer von Stefan Barandun lädt zu einer spannenden Alpenüberquerung in zehn

Tagesetappen ein, von Thusis nach St. Moritz und weiter nach Tirano. Weil die Wanderer jederzeit auf den Zug umsteigen können, eignet sich der Führer nicht nur für sportliche Geher, sondern ebenso für Familien mit eisenbahnverrückten Kindern.

**Veloland Bern und Veloland Basel**  
Verlag Werd  
ISBN 978-3-85932-641-5 und  
ISBN 978-3-85932-642-2

Eine breite Ideenpalette an Velotouren und Tagesausflügen halten die neuen Veloland-Führer bereit. In der Region Basel lassen sich auf diese Weise die schönsten Winkel im Dreiländereck Nordwestschweiz – Südbaden – Elsass auf dem Zweirad erkunden, während die Tourenvorschläge der Region Bern den Velowanderern eine landschaftliche Vielfalt präsentieren, wie man sie nur im Kanton Bern kennt. Beide Führer stellen je 25 Touren auf Nebenstrassen vor, warten mit Karten, Streckenprofilen und Badetipps auf und halten ausserdem Angaben über den Anschluss an den öffentlichen Verkehr bereit.

## ERLEBNISBERICHT

**Mission Marathon – Wie ich kein Superläufer wurde**  
Sportwelt Verlag  
ISBN 978-3-941297-04-3

Egal, ob man selbst gern läuft oder lieber über die sportlichen Leistungen anderer liest – und schmunzelt: Die Beschreibungen von Lothar Koopmann über seinen steinigen Weg vom molligen Jugendlichen zum sportlichen Mittvierziger versprühen eine grosse Prise Selbstironie und viel Witz. Mancher Hobbyläufer wird sich in den Schilderungen über Maximalpuls, Schuhkauf und Pinkel-Pause während des Longjogs sicherlich selber wiedererkennen – und herzlich über die Begebenheiten lachen können.

**Und ab morgen bin ich schlank**  
Goldeg Verlag  
ISBN 978-3-902729-07-1

Alexandra Silber war lebenslustig, fröhlich und unспортlich. Und weil sie immer gerne ass, brachte sie bald schon 100 Kilo auf die Waage. Mit viel Humor beschreibt die quirlige Wienerin, wie sie die ersten Annäherungen an Bewegung und Sport geschafft, Rückschläge verdaut und den Turnaround vollbracht hat. Mithilfe eines Sportwissenschaftlers

erreichte sie schliesslich ihr grosses Ziel: Schlank zu bleiben ohne Jo-Jo-Effekt. Ungeschönt und unterhaltsam beschreibt die Autorin den Weg zur neuen Körpergrösse – und lacht dabei auch schon mal über sich selber.

**Lauf zurück ins Leben**  
Berlin University Press  
ISBN 978-3-940432-83-4

Kein Thema zum Schmunzeln, aber eins, das Mut macht. Hermann Wenning erzählt von seiner jahrelangen Drogenkarriere und seinem persönlichen Erfolg, einen Weg aus dem Elend zurück ins Leben gefunden zu haben. Diesen Weg hat er sympathisch ehrlich, schnörkellos und ohne Sentimentalitäten aufgeschrieben. So ist der «Lauf zurück ins Leben, Bericht einer Lebenskrise» ein Buch über eine Szene, die üblicherweise den meisten Menschen verschlossen und fremd ist, die der Autor aber geschickt und spannend fassbar und so zu einem gewissen Masse auch verständlich machen kann. Hermann Wenning hat zwar keine Medaille gewonnen, ist aber zurück ins Leben gelaufen.