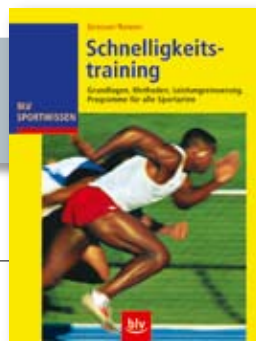


➔ GELESEN

Langsam lesend schneller werden

Anspruchsvoll, komplex und alles andere als leicht zu lesen ist der Ratgeber **Schnelligkeitstraining** von Manfred Grosser und Thomas Renner. Die 184 nahezu unbedruckten Seiten – die 29 Schwarz-Weiß-Fotos am Ende entschädigen das Auge auch nicht mehr – haben nur ein Ziel: die Verbesserung der Schnelligkeit. Wer es geschafft hat, sich durch das gestalterisch anspruchslose Werk zu arbeiten, kann aus dem Inhalt sicherlich seinen Nutzen ziehen. Denn die Autoren bemühen sich nicht nur um eine ausführliche Einführung, sondern stellen verschiedene Trainingsmethoden, Theorien zur Leistungssteuerung und sogar ausgewählte Trainingsprogramme für verschiedene Sportarten sowie Kinder und Jugendliche vor. Wer danach nicht schneller ist, ist selber Schuld! Allerdings sollten nur wirklich ambitionierte Athleten mit wissenschaftlichem Hintergrundwissen zu diesem Buch greifen.



Unsere Bewertung

Nutzen	● ● ● ● ●
Anschaulichkeit	● ● ● ● ●
Unterhaltung	● ● ● ● ●

BLV Buchverlag, ISBN 978-3-8354-0158-7, 184 Seiten, 19,95 €

Anleitung für Trainingsplaner

Die Triathlon-Reihe des Sportwelt-Verlags hat Zuwachs bekommen: In **Lauftraining für Triathleten und Marathonläufer** richtet sich der Autor Ken Mierke auf 380 Seiten an Athleten, „die bereit sind, Opfer zu bringen, um besser zu werden“. Nach einem ausführlichen Kapitel über die optimale Lauftechnik geht es im zweiten Teil um die kurz- und langfristige Trainingsplangestaltung. Anschließend erfahren Sie, wie Sie mit möglichst wenig Aufwand Ihr optimales Wettkampfgewicht erreichen, Ihre mentalen Fähigkeiten schulen, Verletzungen vorbeugen und die für Sie optimale Tapermethode finden. Trainingspläne, die recht oberflächlich und nur für vier Wochen angelegt, daher aber wohl nur als Beispiel zu verstehen sind, runden das ansonsten gelungene Werk ab. Bilder sucht man allerdings vergeblich. Das mag der Übersicht dienen, ist aber alles andere als motivierend und unterhaltsam.



Unsere Bewertung

Nutzen	● ● ● ● ●
Anschaulichkeit	● ● ● ● ●
Unterhaltung	● ● ● ● ●

Sportwelt Verlag, ISBN 978-3-9811428-2-2, 378 Seiten, 24,95 €

➔ GESURFT

Mein, dein, unser Sport

Unter **www.meinsport.de** treffen Sie auf die nach eigenen Angaben sportlichste Community Deutschlands. Das Online-Portal, das Karsten Wysk und Benjamin Nitschke für „Sportfreunde, Freizeitathleten und Vereine aller Sportarten“ ins Leben gerufen haben, bietet nicht nur News, Termine und Spielberichte, sondern auch die Möglichkeit, Trainingspartner zu finden, zum „ruhmreichsten Sportler“ zu werden und Sportwetten abzuschließen. Auch im Forum und im Ratgeberbereich können die Mitglieder selbst aktiv werden, das TV-Format ergänzt den multimedialen Auftritt mit Beiträgen zu verschiedenen Themen. Ist das optisch frisch daher kommende Portal nur eines von vielen oder hebt es sich durch wirklich sinnvolle Zusatzangebote von der Masse ab? Legen Sie sich mit der Playercard kostenlos die virtuelle Eintrittskarte zu und begeben Sie sich selbst auf die sportliche Entdeckungsreise!



Unsere Bewertung

Inhalt	● ● ● ● ●
Optik	● ● ● ● ●
Navigation	● ● ● ● ●

www.meinsport.de

Drei plus zwei macht schnell

Weniger laufen und trotzdem schneller werden – das ist das Rezept von Bill Pierce, Scott Murr und Ray Moss. In ihrem Ratgeber **Lauftraining mit System** wollen die drei Autoren Sie auf 262 bunt bebilderten und anschaulich illustrierten Seiten zu einem schnelleren Läufer machen. Grundidee ist das speziell für Langstreckenläufer entwickelte „3+2“-Programm, nach dessen Konzept jeder Wochenplan aus drei Qualitätslaufeinheiten und zwei aeroben Crosstrainingseinheiten besteht. Apropos Plan: Im Buch finden Sie nicht nur die vier Kapitel über den „ersten Kontakt“, das Umsetzen des Trainingsprogramms, die „Faktoren der Leistungsfähigkeit und „zusätzliches Training“ sondern auch fast 50 Seiten mit detaillierten Trainingsvorschlägen für verschiedene Zielzeiten auf Strecken von fünf und zehn Kilometern, Halbmarathon und Marathon. Nur laufen müssen Sie noch selbst!



Unsere Bewertung

Nutzen



Anschaulichkeit



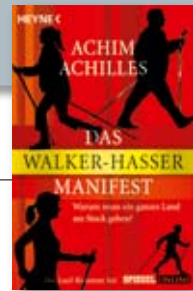
Unterhaltung



Meyer & Meyer Verlag, ISBN 978-3-89899-321-0, 262 Seiten, 16,95 €

Lästern über das Land am Stock

Warum muss ein ganzes Land am Stock gehen? Das fragt sich Lauf-Kolumnist Achim Achilles nicht mehr nur auf Spiegel-online, sondern jetzt auch in seinem **Walker-Hasser Manifest**. In dem 128 Seiten dicken Taschenbuch stecken 22 Kolumnen, die allesamt über eine Gruppe von Freizeitsportlern herziehen. Der Weg zum Ehrenwalker ist lang und führt Achilles vorbei an Terroristen mit Trinkflaschen, Gammelfleisch in Funktionsfasern und Pepe, der grunzenden Walkerin. Doch am Ende steht fest: Es gibt 17 gute Gründe gegen das Walking. Mindestens. Denn Walken ist kein Sport, Stöcke schäden und Walker sind Tierquäler. Probleme mit dem Lästern hat der Autor wie erwartet jedenfalls nicht, auch wenn ihn die Auswahl der Geschichten vor ein Problem stellte: Vier der Beiträge stehen auch schon in seinem Erstling „Achilles' Verse“. Wen das nicht stört, dem sei gesagt: Die 6,95 Euro sind den Spaß wert.



Unsere Bewertung

Nutzen



Anschaulichkeit



Unterhaltung



Heyne-Verlag, ISBN 978-3-453-60071-3, 128 Seiten, 6,95 €

Filmreifer Zeckenalarm

Bald lauern sie wieder auf den Wiesen. Hungrig und jederzeit bereit zuzustechen, sobald eine warme Menschenwade in ihre Nähe kommt. Zecken. Die kleinen Blutsauger sind nicht nur äußerst unangenehm, wenn sie sich erstmal in die Haut gebohrt haben, sondern können auch Krankheiten wie Borreliose oder FSME übertragen. Was passiert, wenn Sie ein Exemplar aus der immer größer werdenden Populationen infizierter Plagegeister gebissen hat, und was Sie schon immer über Zecken wissen oder nicht wissen wollten, erfahren Sie auf **www.zeckenfilm.de**. Die nicht gerade appetitliche, aber sehr informative Seite der Firma „essex tierarznei“ wartet mit einem zehnmütigen Film, der sich zwar in erster Linie an Hundehalter und Tierärzte richtet, für Freiluftsportler aber sicher ebenso interessant ist. Zum Anschauen empfehlen die Macher der Seite eine DSL-Leitung, der Film kann aber auch herunter geladen werden.



Unsere Bewertung

Inhalt



Optik



Navigation



www.zeckenfilm.de