



Go! Lauf- und Bike-Challenges

Das Abenteuer vor der Haustür

Wenn das normale Lauftraining zu langweilig wird, müssen neue Herausforderungen her. In "Go! - Lauf- und Bike-Challenges" (BLV Buchverlag) zeigt Sport- und Abenteuerjournalist Tobias Mews, wie sich das tägliche Training spannender gestalten lässt.

Untergliedert ist das ganze in 'Verrückter Feierabend', 'Wochenend-Abenteuer' und 'Langzeit-Burner'. Die Challenges des 'Verrückten Feierabends' lassen sich gut in das tägliche Training integrieren, zwingen den Läufer oder Radsportler aber dazu, seine Komfortzone zu verlassen wie etwa beim 'Stadt-Triathlon'. Die 'Wochenend-Abenteuer' sind dann schon etwas aufwendiger und benötigen etwas mehr Vorbereitung. Dabei sind beispielsweise der 'Monopoly-Maraton' oder 'Von Burg zu Burg'. Auch 'Race the Sun' eignet sich fürs Wochenende und dient dazu, zu sehen, wie weit man es von Sonnenauf- bis Sonnenuntergang schafft. Die 'Langzeit-Burner' richten sich an alle, die eine richtig große Herausforderung suchen: der 'Zeitreise-Trail', 'Source to Sea' oder 'Von Bogen zu Bogen' nehmen etwas mehr Zeit in Anspruch und fordern ein höheres Fitness-Level.

In jedem Projekt gibt es Angaben über den Schwierigkeitsgrad, den Zeitbedarf, die benötigte Ausrüstung und die Familientauglichkeit. Die vielen großformatigen Bilder von den vom Autor bestrittenen Challenges wecken zusätzlich das Fernweh und die Lust, sich selbst herauszufordern.

Sport- und Abenteuerjournalist Tobias Mews schreibt u.a. für den Daily Telegraph, Runner's World, Men's Health und Triathlete's World über seine Passion: Abenteuersport und sportliche Abenteuer aller Art. Der Autor hat selbst bereits eine Reihe der anspruchsvollsten Läufe und Rennen der Welt absolviert, vom Iron Man Triathlon in Norwegen bis zum Mountainbike-Rennen in Südafrika.

Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.

Tobias Mews
Go! Lauf- und Bike-Challenges
Das Abenteuer vor der Haustür
224 Seiten, 220 Farbfotos
Klappenbroschur
ISBN 978-3-8354-1711-3
€(D) 23.00 / €(A) 23.70 / sFr 32.90

München, Dezember 2017

Über den Verlag

Der BLV Buchverlag gehört zu den führenden Ratgeber-Verlagen im deutschsprachigen Markt. Seine Kernkompetenz liegt in den Bereichen Garten und Natur. Ein wachsendes und attraktives Programm bietet der Verlag in den Segmenten Kochen, Selbermachen sowie Sport und Alpin.

Kontakt

Beleg erbeten an: BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, Presse & Information, Albrechtstr. 14, 80636 München. Rückfragen beantwortet Ihnen gerne Lisa Glaßner, Tel. 089/120212-420, lisa.glassner@blv.de