



Buchtip: „Marathon-Fitness“

Der Weg ist das Ziel

Autor und Journalist Dirk von Gehlen hat das erfolgreiche Trainingskonzept „Minutenmarathon“ entwickelt, mit dem Anfänger und Wiedereinsteiger ohne Leistungsdruck und mit Freude an der Sache ins Laufen kommen. In diesem Praxisband wendet er sich der Königsdisziplin des Laufens zu: Ohne Druck auf 42,195 Kilometer und zum Halbmarathon

Dirk von Gehlen ist Autor und Journalist bei der „Süddeutschen Zeitung“ und Erfinder des erfolgreichen Trainingskonzepts „Minutenmarathon“, mit dem er Anfänger und Wiedereinsteiger zum Start in den Laufsport motiviert. In seinem neuen Buch führt er ambitionierte Läuferinnen und Läufer in zwölf Wochen an die Distanzen für Halbmarathon und Marathon Schritt für Schritt heran. Die Freude am Laufen und die Gesundheit ist für Dirk von Gehlen dabei stets wichtiger als die Leistung. Es soll einem danach besser gehen als davor und einen auf ein Marathon-Fitnesslevel bringen.

Das Buch „Marathon-Fitness“ ergründet den Mythos Marathon, thematisiert aber auch den Zweifel, den viele ambitionierte Läuferinnen und Läufer kennen: Muss es wirklich ein Marathon sein? Für wen laufe ich? Wem will ich was beweisen? Und vor allem: ist das überhaupt gesund?

Neben klassischen Themen zur Vorbereitung wie Atmung, Laufstil, Alternativtraining, Superkompensation, Belastung und Maximalwerte sind auch die Lieblingsplaylist des Autors sowie ungewöhnliche Laufevents und der Cooper-Test im Buch zu finden. Mit Trainingsplänen führt Dirk von Gehlen durch die intensive Zeit auf dem Weg zur Langdistanz und teilt seine persönlichen Erfahrungen mit seiner Leserschaft. Ein Gespräch mit einer Marathonexpertin sowie Interviews mit einem Auftrittscoach und einem Sportmediziner runden das Werk ab.

Dirk von Gehlen
„Marathon-Fitness“

Ohne Druck auf 42,195 Kilometer und zum Halbmarathon

160 Seiten, 27 Fotos und Abbildungen

Format 16,5 x 24,0 cm, flexibel gebunden

Euro (D) 24,90 / Euro (A) 25,60 • (ISBN 978-3-667-12657-3)

Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Erhältlich im Buchhandel oder unter www.delius-klasing.de