



Presseinformation

Robin Arzón

Shut up and run

Läuferinnen schwitzen nicht, sie glitzern

Reihe: GU Einzeltitel Gesundheit

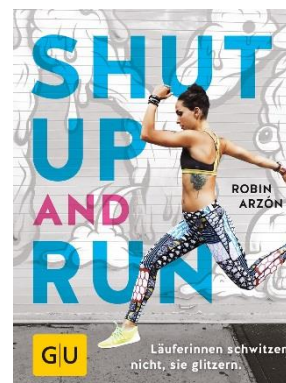
Umfang: 192 Seiten, ca. 90 Farbfotos

Format: 16 x 21,5 cm, Softcover

Preis: 16,99 € (D) / 17,50 € (A) / 21,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-6164-2

Erscheinungstermin: März 2018



Hip, stylisch, urban: Das Rundumpaket für Läuferinnen

Egal ob asphaltierter Großstadtdschungel oder ausgetretene Pfade in wilder Natur: Dieses Buch treibt jeden nach draußen! Ausgestattet mit allem, was Einsteiger und erfahrene Läufer wissen müssen, ist **Shut up and run** Ratgeber, Trainingsprogramm und inspirierendes Laufjournal zugleich. Das Rundumpaket enthält nicht nur detaillierte Trainingspläne, praktische Tipps zu Ausrüstung und Zielsetzung, sondern auch animierende Playlists, Wissenswertes zu Wettkämpfen und Regenerationsphasen und Ideen für mehr Abwechslung beim Training. Nebenbei beschreibt Robin Arzón ihren Weg von der New Yorker Prozessanwältin hin zur Ultramarathon-Läuferin. Laufen ist für sie nicht nur Sport, sondern eine bunte, fabelhafte Lebensart. Höchst motivierend und inspirierend pusht sie sowohl Laufneulinge als auch erfahrene Marathonläufer zur persönlichen Bestform, denn: *Ein Lauf kann deinen Tag verändern, viele Läufe ändern dein Leben!*

Robin Arzón, Tochter kubanischer und puerto-ricanischer Eltern, ist Firmenanwältin, Laufcoach, Radsport-Ausbilderin und Ultramarathonläuferin. Ihr Blog (<http://shutupandrun.tumblr.com/>) ist für Athleten, die davon überzeugt sind, dass Medaillen die wertvollsten Schmuckstücke sind, die man bekommen kann. Als ehemalige Social Media Mitarbeiterin für Nike Women weiß sie sehr genau, wie man Menschen zu sportlichen Leistungen motiviert. Auf ihrer eigenen To-do-Liste steht allerdings nur eine einzige Aufgabe: „*Do epic Shit!*“ Sportlicher Höhepunkt: Die Absolvierung von fünf Marathonläufen innerhalb von fünf Tagen (Spendenläufe für die MS-Forschung).