

## Kurztext

---

Robin Arzón

### **Shut up and run**

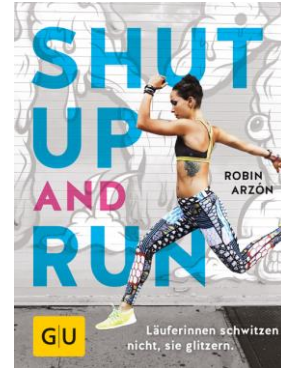
**Läuferinnen schwitzen nicht, sie glitzern**

192 Seiten, mit ca. 90 Farbfotos

Format: 16,0 x 21,5 cm, SmartBook

16,99 € (D) / 17,50 € (A) / 23,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6164-2



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 es Ratgeber, Trainingsprogramm und inspirierendes Laufjournal zugleich. Das Rundumpaket enthält nicht nur Wochenpläne, praktische Tipps zu Ausrüstung und Zielsetzung, sondern auch animierende Playlists, Wissenswertes zu Wettkämpfen, Regenerationsphasen und vieles mehr. Nebenbei beschreibt die Autorin ihren Weg von der New Yorker Prozessanwältin hin zur Ultramarathon-Läuferin. Laufen ist für sie nicht nur Sport, sondern ein bunter, fabelhafter Lifestyle. Höchst motivierend und inspirierend pusht sie ihre Leser zu Bestleistungen, denn: Ein Lauf kann deinen Tag verändern, viele Läufe ändern dein Leben!