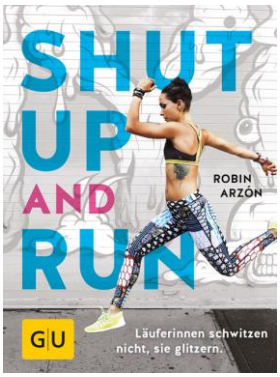
Kurztext

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) / 21,90 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!

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH
Grillparzerstraße 12, 81675 München
Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de
Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.