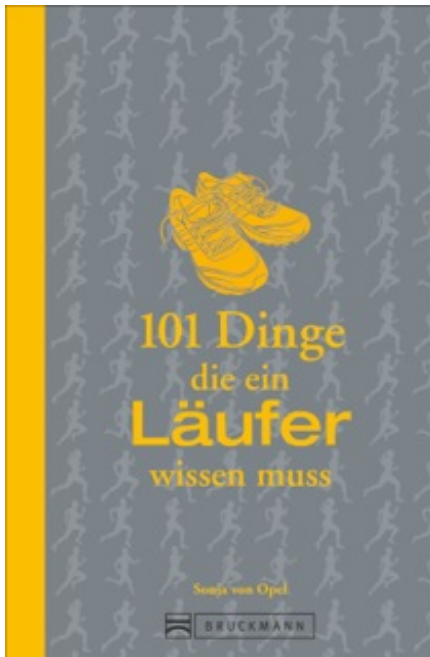


TITELINFORMATION



Sonja von Opel
101 Dinge, die ein Läufer wissen muss
192 Seiten, ca. 100 Abbildungen, Format 12,0 x 18,5 cm, Flexcover
ISBN 978-3-7343-0698-3
€ [D] 14,99
€ [A] 15,50*
sFr 21,50

Einfach loslaufen!

Mit diesem Buch wird Laufen für Einsteiger zum Klacks. Das kompakte Wissen zu Lauftraining, Lauftechnik und allem, was sonst noch dazugehört, erklärt die 101 Dinge, die Läufer wissen müssen. Auf dieser Grundlage werden Einsteiger und so manche alten Hasen ihr Lauftraining gezielt verbessern und richtig durchstarten, ohne dass die Puste ausgeht. Mit zahlreichen Tipps speziell für Einsteiger.

Sonja von Opel

Sonja von Opel ist Laufexpertin und Lebensläuferin. 2003 entdeckt sie das Marathonlaufen für sich und trainiert von Anfang an stets mit System und ihrem Leistungsvermögen angepasst. Dadurch bleibt sie nicht nur frei von Verletzungen, die Mutter eines Sohnes verbessert durch das strukturierte Training innerhalb von zehn Jahren ihre Marathonbestzeit von 3:58 auf 2:52 Stunden. Mittlerweile gibt sie ihr Wissen und ihre Liebe zum Laufen in Laufcamps, Vorträgen und in ihren Büchern mit großer Begeisterung an andere Läufer weiter. Als Online-Coach betreut sie über 100 Athleten und motiviert, berät und begleitet diese vom Laufeinstieg bis zum Sieg über den inneren Schweinehund täglich per Email. Trotz ihrer Affinität zu schnellen Straßenläufen ist die Autorin am liebsten in den Bergen unterwegs, je länger, je lieber.