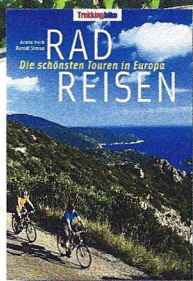


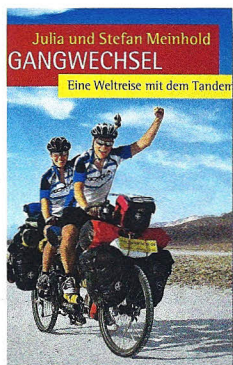
NEUE BÜCHER & MEDIEN



Radreisen – Die schönsten Touren in Europa;
Armin Herb, Daniel Simon;
161 Seiten;
Delius Klasing;
ISBN 978-3-7688-3162-8;
29,90 Euro

Gangwechsel – Eine Weltreise mit dem Tandem

Julia und Stefan Meinhold; 279 S.; Delius Klasing;
ISBN 978-3-7688-5304-0; 19,90 Euro



Ganz schön weit haben es Jutta und Stefan Weinhold gebracht: Das frisch verheiratete Ehepaar warf die Jobs bei einer Frankfurter Großbank und eine sichere, aber ereignislose Zukunft hin, um sich in trauter Zweisamkeit auf ihr Koga-Tandem zu schwingen und den gemeinsamen Traum einer Welt-Radtour zu verwirklichen.

Beide können jedoch nicht nur gut radeln, sondern auch kurzweilig und humorvoll erzählen. Deshalb ist ihr gemeinsames Buch amüsant zu lesen, die immer abwechselnde Perspektive beim Erzählen lässt uns die Reise sozusagen aus zweierlei Sicht verfolgen und gestattet Einblicke ins Funktionieren einer Paargeschichte auf Pedalen. Infos auch in TREKKINGBIKE 2/09 und www.bankerbiker.de

Traumtouren-Radeln

Mit Superlativen ist das so eine Sache. Dass die Arbeit für ein Magazin wie TREKKINGBIKE jedoch das Privileg mit sich bringt, durch Europas reizvollste Reviere pedalieren zu dürfen, ist unbestritten. Jetzt findet sich eine Auswahl der schönsten Radtouren-Geschichten, die für TREKKINGBIKE in diesen Revieren entstanden sind, in einem Buch. Oculente Fotos in großzügigen Formaten lösen sehnsuchtsvolles Waden-Kribbeln aus, die Texte vermitteln lebendige Impressionen der jeweiligen Traumtour und machen Lust, die Gegend auch einmal auf eigenen Reifen zu erleben. Tourenkarten und -Infokästen bilden eine Basis für eigene Reiseträume.

ChiRunning

Die sanfte Revolution der Laufschule; Danny und Katherine Dreyer; 330 S.; Covadonga; ISBN 978-33936973-48-8; 14,80 Euro



Für Radfahrer kann das Laufen ein guter Ergänzungs-, Ausgleichs- und Alternativsport sein. Doch viele Läufer laufen falsch. Egal, ob leistungsorientierte Marathonisti oder Feierabend-Jogger, die Rücksichtslosigkeit gegenüber dem eigenen Körper ist weit verbreitet und gilt oft sogar als Voraussetzung für sportliche Leistung. Genau dies umzukehren, hat sich das Lauftrainer-Ehepaar Dreyer vorgenommen: Entspannung und Ausrichtung des Athleten-Körpers sind das A und O für mühe- und verletzungsfreies Laufen. Auch aufs Laufen lassen sich Prinzipien des T'ai Chi anwenden, einer Entspannungstechnik, bei der die Energie aus der Körpermitte wahrgenommen und durch Konzentration mental gelenkt und nutzbar gemacht wird. Das ist keine Esoterik, sondern jahrtausendealte Praxis aus China. In den Körper hineinhorchen und mit der Kraft zu laufen, lautet die Maxime. Die Dreyers erklären schlüssig Theorie und Hintergründe dieser Mentaltechnik und setzen deren Prinzip Schritt für Schritt auf eine verbesserte Lauftechnik um. Ein plausibles, motivierendes Buch.

GUIDES & KARTEN



ERLEBNIS RAD

So nennt sich eine neue Radführer-Reihe aus dem Bruckmann Verlag. Viel Wert wird auf schöne Bilder gelegt. Aktuell im Programm sind Titel zur Toskana und zum Ruhrtal-Radweg. Preis: 19,95 Euro. www.bruckmann.de

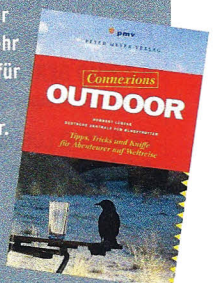
BREMEN

Die schönsten Touren zwischen Hunte, Weser und Wümme beschreibt Harald Witt im neuen Guide aus der Edition Temmen. Preis: 17,90 Euro. www.edition-temmen.de



OUTDOOR-RATGEBER

Unzählige Tipps, Tricks und Kniffe für das Abenteuer draußen vom Berufs-globetrotter Norbert Lüdtker. Sehr nützlich nicht nur für leidenschaftliche Langstreckenradler. 256 Seiten, Preis: 19,95 Euro. www.petermeyer-verlag.de



WETTERFEST

Die Bikeline-Radtourenbücher aus dem Esterbauer-Verlag werden haltbarer. Alle Seiten sind künftig wetterfest beschichtet und widerstehen auch Schmutz und Feuchtigkeit. Einer der ersten wetterfesten Titel ist der Bestseller „Donau-Radweg 1“ zu 12,90 Euro. www.esterbauer.com

