

Buchtip: „Transalpine Run“

Keep on running!

Zwei Läufer, ein Traum: Gemeinsam von Deutschland nach Italien laufen. Welche Höhen und Tiefen erlebt man als Team im Rahmen des legendären „Transalpine Run“ – eines der härtesten und spektakulärsten Etappenrennen der Welt? In diesem Buch, das zum 15-jährigen Event-Jubiläum 2019 erschienen ist, gibt Autorin und Transalpin-Run-Expertin Sandra Mastropietro Tipps und Tricks, wie man die 250 Kilometer lange Reise über die Alpen meistert und lässt zahlreiche Teilnehmer ausführlich zu Wort kommen

Neben den harten Fakten lernt der Leser in diesem Werk auch die Menschen kennen, die dieses Rennen ermöglichen. Man erfährt die besten Trainingstipps von den renommiertesten Experten, um Kopf und Körper für die Herausforderung Transalpine Run fit zu machen. Darüber hinaus zeigt das Buch alle Insights zum Rennen und porträtiert sieben Teams, die Autorin Sandra Mastropietro und Fotograf Philipp Reiter beim 2018er-Rennen von Garmisch nach Brixen begleitet haben.

So ist es gelungen, die komplette Bandbreite der Emotionen einzufangen. Es sind faszinierende Vorher-Nachher-Porträts entstanden, die alle Gefühle wiedergeben, die die Läufer bei so einem Extrem-Lauf erleben.

Motivation und mentale Stärke sind das eine – gute Berglauftechnik und körperliche Fitness das andere wichtige Element, um überhaupt ins Ziel zu kommen. Sandra Mastropietro arbeitet seit 2014 als freiberuflicher Running-, Mental- und Fitnesscouch in München und schreibt für verschiedene Laufplattformen und Zeitschriften. Die dreifache Transalpine Run- sowie 100-k-Zugspitz-Ultratrail-Finisherin, hat sich im Rahmen dieses Buches ausführlich mit der Geschichte dieses ganz besonderen Sportevents beschäftigt, liefert viele Anekdoten und gewährt einen spannenden Blick hinter die Kulissen. Beim Lesen wird einem eines immer wieder deutlich: Ein Wille kann Berge versetzen.

Sandra Mastropietro

„Transalpine Run“

Das Kultrennen – Insights und Trainingstipps

144 Seiten, 136 Fotos und Abbildungen, Format 23 x 26,5 cm, Klappenbroschur

Euro (D) 29,90 / Euro (A) 30,80 (ISBN 978-3-667-11587-4)

Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Erhältlich im Buchhandel oder unter der Hotline (0521) 559 955

Ihr Ansprechpartner: Christian Ludewig | Telefon (0521) 55 99 02, Fax (0521) 55 99 01

E-Mail: c.ludewig@delius-klasing.de