



Björn Kafka, Christoph Listmann

In 90 Tagen fit für die Transalp

Kurz & effektiv trainieren – auch mit Job und Familie. Drei komplette Trainingsprogramme

1. Auflage
176 Seiten, 404 Fotos (farbig), 10 Abbildungen (farbig),
Format 19,1 x 22,9 cm, kartoniert

€24,90 (D) / €25,60 (A)

ISBN 978-3-7688-3590-9

Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Crashkurs für die Alpenüberquerung

Das Motto lautet: In 90 Tagen so fit wie möglich werden. 90 Tage sind ein überschaubarer Zeitraum, da lassen sich Absprachen mit Familie und Arbeitgeber treffen. Und 90 Tage – richtig und intensiv genutzt – reichen aus, um die Herausforderung Alpenüberquerung mit dem Bike zu meistern

Panorama inhalieren, durchatmen, den Kopf freiblasen. Ein paar Tage raus aus dem Alltag, abschalten, mal den Körper spüren. Fühlen, dass man noch lebt. Mit letzter Kraft rauf auf den Pass. Jubeln – geschafft!

Eine Alpenüberquerung gehört zu den großartigsten Erlebnissen überhaupt und lässt sich nirgends so intensiv erleben wie auf dem Bike. Aber nur wer fit ist, sollte den Start wagen. Und nur wer fit ist, hat auch unterwegs Spaß.

Immer mehr Menschen wollen die Alpen aus eigener Kraft überqueren, gleichzeitig stecken die meisten von ihnen in einem engen zeitlichen Korsett: wenig Zeit fürs Training. Das klassische Radsporttraining („Viel hilft viel“) ist sehr zeitintensiv, deshalb haben Transalp-Spezialist Christoph Listmann und Trainingsexperte Björn Kafka ein neues 90-Tage-Trainingsprogramm speziell für die Alpenüberquerung entwickelt. Ihr Buch enthält hocheffektive Trainingspläne für verschiedene Fitnesslevel sowie Tipps zum Ausdauertraining in Kombination mit Functional Fitness. Ihr Crashkurs für die Alpenüberquerung zeigt, dass 90 Tage – richtig und intensiv genutzt – tatsächlich ausreichen können, um die persönliche Herausforderung zu meistern.

Erhältlich im Buchhandel oder unter der Hotline (0521) 55 99 55

Ihr Ansprechpartner: Christian Ludewig

Telefon (0521) 55 99 02, Fax (0521) 55 99 01

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