

Buchtip: „Happy Running“

Frau Löw läuft um die Welt

Laufend die Welt entdecken: Für Andrea Löw ist das nicht nur ein Traum. Ihr Beruf als Historikerin bringt sie in viele entlegene Ecken der Welt, die die leidenschaftliche Extremsportlerin am liebsten in Laufschuhen und Funktionsshirt erkundet. So viele Länder und Regionen wie möglich kennenlernen, ihre schönsten Laufstrecken unter die Schuhsohle nehmen und dabei die Fremde und das Abenteuer atmen – für Andrea Löw der Inbegriff des Glücks

Das Buch „Happy Running“ erzählt die Geschichte der promovierten Historikerin Andrea Löw. Heute läuft sie Ultra-Etappenrennen über 250 Kilometer in großer Hitze und durch unwegsames Gelände, marschiert durch Marokko und Namibia, durch Mosambik und Vietnam, durch die Mongolei. Ohnehin erläuft sie sich heute nahezu jede große Stadt.

Dabei standen die Vorzeichen dafür denkbar schlecht: Als sie wenige Monate alt war, eröffneten die Ärzte ihren Eltern, es sei unsicher, ob sie jemals würde laufen können. Mit 30 Jahren begannen nach langem Gehen auf Asphalt die Schmerzen in den Hüften. Zur Sicherheit konsultierte sie einen Orthopäden. Der sagte: „Sie haben den größten Teil ihres körperlich aktiven Lebens hinter sich“. Eine sofortige Operation sei nicht zu umgehen bei diesem Verschleiß. Doch sie hält Rücksprache mit einem Sportarzt, trainiert gezielt ihre Muskulatur und: beginnt zu laufen.

Andrea Löw erzählt ihre Geschichte „Happy Running“ packend und unterhaltsam, aber niemals verbissen. Den Kampf mit dem inneren Schweinehund kennt sie wie alle anderen auch, neben einem fordernden Beruf abends noch trainieren – das fällt oft schwer. Doch sie schafft es, weil sie Träume hat, die sie sich erfüllen möchte. „Happy Running“ ist ein beeindruckendes Buch für Läufer und alle, die noch die Motivation zum Laufen suchen.

Andrea Löw
„Happy Running“
Laufend die Welt entdecken

194 Seiten, 44 Farbfotos, Format 14,2 x 22 cm, Klappenbroschur
Euro (D) 16,90 / Euro (A) 17,40 • (ISBN 978-3-667-11570-6)
Delius Klasing Verlag, Bielefeld

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