



**Harald Philipp, Simon Sirch**

## **Flow**

*Warum Mountainbiken glücklich macht*

3. Auflage

144 Seiten, 75 Fotos (farbig), Format 23 x 26,5 cm,  
Klappenbroschur

**€24,90 (D) / €25,60 (A)**

**ISBN 978-3-667-10301-7**

**Delius Klasing Verlag, Bielefeld**

### **Flowing in the wind**

Panta rhei, sprach Heraklit. Alles fließt. Der Satz klingt banal und hat es doch in sich. Bevor es nun schwerverdaulich philosophisch wird, ein Blick ins handfeste Leben: Wie leicht doch alles wird, wenn der Flow sich einstellt! Mountainbiker wissen ein Lied davon zu singen!

„Flow“: In diesem Buch aus dem Delius Klasing Verlag legen Harald Philipp und Simon Sirch anschaulich dar, warum Mountainbiken glücklich macht. Was als erstes ins Auge fällt, sind die phantastischen Fotos von verwegenen Bike-Touren in einem Gelände, in dem man eher kraxelnde Alpinisten vermuten würde: auf Graten und Gletschern im Hochgebirge. Sodann überzeugt die Sprache, die selbst wie ein Flow daherkommt: mitreißend leicht und einleuchtend klar. Ein Text gesättigt mit scharfsinnigen Gedanken und trefflichen Tipps. Der Grundsatz bei alledem: „Wir jagen nicht Trophäen, sondern schönen Augenblicken hinterher.“

Zehn Kapitel umfasst das Werk, in welchen dem Mountainbiking ein frischer und wahrhaft fließender Geist eingehaucht wird. Da geht es um den festen Fokus, um Wagnis und um das Überwinden nicht nur äußerer Hindernisse. Und warum Druck die Leistung drückt. Es geht auch um illustre Biker-Kollegen wie Harald Falkner, Hartmut Rosa, Alan Watts und Karl Bette. Und, überaus eindrucksvoll, um die querschnittgelähmte Christina Schafranek und ihr speziell gefertigtes Allterrain-Squad. Nicht zuletzt geht es darum, dass Mountainbiken im Grunde ein Spiel ist, voller Lust, ohne Stress, das man am besten in Gemeinschaft spielt.

Flow also als entspannte Haltung. Und als elysisches Gefühl. Mountainbiking als Weg zum Ich. Was dieses Buch aber ganz besonders macht, steht gleich zu Beginn: Die Autoren gehen zunächst mal schwer ins Gericht mit „Flow“, „diesem abgenutzten Begriff“, um ihn erfolgreich zu rehabilitieren. Dr. Simon Sirch ist Forscher, Harald Philipp ist Mountainbike-Profi. Und so fragen sie: „Mountain-Biker erleben Flow, Wissenschaftler erforschen Flow. Was entsteht, wenn man beide Perspektiven verbindet?“ Genau dieses belebende Buch!

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](mailto:c.ludewig@delius-klasing.de)**