



Buchtip: „Die Triathlonbibel“

### **Das Buch der Bücher für Triathleten**

Die Triathlonbibel ist ein ideales Nachschlagewerk, das Triathleten jeder Leistungsstufe neue Impulse für gezieltes Training und erfolgreiche Wettkämpfe vermittelt – egal ob Kurz- oder Langstrecke

Triathlon ist anspruchsvoll. Die Kombination der Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen stellt die Athleten vor besondere Herausforderungen: Wie trainiere ich drei Sportarten effektiv? Wie kann ich meine Technik verbessern und schneller werden? Welches Material benötige ich dafür? Wie vermeide ich Verletzungen? Wie ernähre ich mich richtig? Brauche ich wirklich Athletiktraining, Zugseil und Faszienrolle, um fit zu werden? Und natürlich die Frage: Wie schaffe ich ein erfolgreiches Finish?

Die Triathlonbibel ist das perfekte Nachschlagewerk für Triathleten aller Leistungsstufen. Zehn Experten präsentieren in dem Band ihre Erfahrungen und Empfehlungen zu allen Triathlon-Themen – praxisnah, mit anschaulichen Beispielen und vielen Tipps.

Rookies und ambitionierte Triathleten profitieren von dem geballten Wissen gleichermaßen – sie erhalten neue Impulse für ihr Training und können ihre Wettkampfvorbereitung strukturierter, nachhaltiger und gesünder gestalten.

**Niclas Bock, Timo Bracht, Caroline Cornfine, Manuela Dierkes, Nina Eggert, Carola Felchner, Christoph Fürleger, Dr. Matthias Marquard, Jan Sägert, Karlheinz Zeilberger**  
**„Die Triathlonbibel“**

*Das Standardwerk für alle Triathleten*

3. Auflage 2020, 512 Seiten, 556 Fotos und Abbildungen,  
Format 20,6 x 26,1 cm, gebunden

Euro (D) 29,95 / Euro (A) 30,80 (ISBN 978-3-95590-050-2)

Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Erhältlich im Buchhandel oder unter [www.delius-klasing.de](http://www.delius-klasing.de)