



Buchtip: „Radfahren im Triathlon und Einzelzeitfahren“

Mit Fullspeed über den Asphalt

Dem Luftwiderstand ein Schnippchen schlagen: Das versuchen Triathleten und Zeitfahrtspezialisten. Dafür wird optimiert, wo es nur geht, um auch das letzte bisschen Tempo aus Mensch und Maschine herauszukitzeln. Sitzposition, Materialneuheiten, Trainingsanpassung, Ernährung: all das spielt in die Höchstgeschwindigkeit hinein. Marcus Baranski, erfahrener Zeitfahrtspezialist, teilt in seinem Buch sein langjähriges Wissen rund um das Thema Zeitfahren

Seit über 40 Jahren peitscht Marcus Baranski über die Rennstrecken auf der ganzen Welt. 2018 gewann er das legendäre „King of the Lake“ am Attersee in Österreich, das größte Zeitfahren Europas mit über 1.200 Teilnehmern. Und 15 Jahre teilt er jetzt schon im triathlon-Magazin und in seinem Kultblock #fratzengeballer sein langes Praxiswissen mit zahlreichen interessierten Sportlern.

In seinem frisch erschienenen Buch fasst Baranski seine Erfahrungen und sein Know-how in informativen und leicht verständlichen Texten zusammen. Er beleuchtet alle Themen von der Auswahl des passenden Rads über das richtige Training bis hin zur idealen Ernährung. Und hilfreiche Tipps für den Wettkampftag und Dos and Don'ts im Rennen motivieren für das nächste Battle mit der Zeit. Bei der Lektüre locken der humorvolle Schreibstil und Anekdoten von filmreifen Fails der Profis auch immer wieder einmal Schmunzeln hervor.

Der Praxisband „Radfahren im Triathlon und Einzelzeitfahren“ ist ein informatives und lehrreiches Buch für alle, die den Asphalt zum Glühen bringen wollen.

Marcus Baranski
„Radfahren im Triathlon und Einzelzeitfahren“
Mensch und Maschine optimal vorbereiten

1. Auflage 2021, 208 Seiten, 122 Fotos und Abbildungen,
Format 19,2 x 22,9 cm, kartoniert
Euro (D) 34,90 / Euro (A) 35,90 • (ISBN 978-3-667-12232-2)
Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Erhältlich im Buchhandel oder unter www.delius-klasing.de