



**Thomas Mayr**

## **Rennradfahren auf Mallorca**

*20 perfekte Trainingstouren. Mit Straßenkarte und GPS-Daten*

4. Auflage  
96 Seiten, 28 Fotos (farbig), Format 13,1 x 22,2 cm,  
Spiralbindung mit Umschlag

**€16,90 (D) / €17,40 (A)**

**ISBN 978-3-667-10143-3**

**Delius Klasing Verlag, Bielefeld**

### **Paradies für Rennradfahrer**

Auf Mallorca lässt sich schon im zeitigen Frühjahr ausgezeichnet Rennrad fahren. Das milde Klima und die guten Straßenverhältnisse locken kleine und größere Vereinsgruppen, professionelle Teams, aber auch viele Einzelradler auf die Baleareninsel

Thomas Mayr, praktischer Arzt und Sportmediziner, Radsporttrainer und Leistungstester, präsentiert 20 Tagestouren in alle Himmelsrichtungen der Insel. Die unterschiedlichen Streckenlängen und Steigungsverhältnisse ermöglichen ein systematisch aufbauendes Training, welches eine gute Grundlage für die sportliche Saison sein kann. Aber natürlich kann man die Saison dort auch wunderbar ausklingen lassen.

Auf den weiten Ebenen lassen sich Pedaltechnik, Grundlagenausdauer und Windschattenfahren perfektionieren, an den steilen Bergstraßen Kraft und Kondition steigern. Und wo könnten die notwendigen Entspannungspausen schöner sein als in den Bars und Cafés Mallorcas, abseits der großen Touristenzentren?

Routenskizzen, Höhenprofile und eine herausnehmbare Straßenkarte für die gesamte Insel sorgen für einwandfreie Orientierung unterwegs. Zudem gibt es für den Buchkäufer die GPS-Daten zum kostenlosen Download.

Außerdem bietet das Buch interessante Infos über die Insel im Allgemeinen und verschiedene Orte im Speziellen sowie Tipps zu Einkehrmöglichkeiten.

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)**