



Björn Kafka **Schneller am Berg mit dem Mountainbike**

1. Auflage
144 Seiten, 105 Fotos (farbig), 17 Abbildungen (farbig),
Format 16,6 x 24,1 cm, kartoniert

€16,90 (D) / €17,40 (A)

ISBN 978-3-667-10458-8

Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Der Berg ruft

Jeder Mountainbiker möchte gerne schneller am Berg werden. Aber: nur die wenigsten wissen genau, wie es geht. Zusammen mit dem dreifachen BIKE-Transalp-Sieger und deutschen MTB-Meister Markus Kaufmann, erklärt Autor und Trainingsexperte Björn Kafka, mit welchen Techniken, Trainingseinheiten und mit welcher Ernährung Radsportler ihre Kletterqualitäten verbessern können

„Jeder kann Berge“ lautet die klare Botschaft im Vorwort von Autor Björn Kafka und damit das ausgegebene Ziel des Buches. Denn am Berg wird schnell ersichtlich, wer zur Spreu und wer zum Weizen gehört.

Die Autoren teilen im Verlauf des Praxisbandes den Weg zum Erfolg in die großen Bereiche Radtraining, Krafttraining, Regeneration sowie Ernährung auf. Denn gerade am Berg spielt auch das Gewicht des Fahrers eine große Rolle. Das Buch enthält zusätzlich 12-Wochen-Trainingspläne mit gezielten Übungen für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis. In einem Fitness-Selbsttest kann der Leser außerdem anhand von zehn einfachen Übungen schnell erkennen, auf welchem Fitness-Level er sich aktuell befindet und wie dieses sich im Verlauf des Trainings verbessert.

Ausgewählte Rezepte für eine leistungsfördernde Ernährung runden das Trainingsprogramm für Mountainbiker ab. Um präzise Angaben über das eigene Ess- und Trinkverhalten zu bekommen, liefert das Buch die Möglichkeit, für fünf Tage ein Ernährungsprotokoll zu führen. Die anschließende Kurz-Analyse ist ein erster Schritt, um Optimierungsmöglichkeiten selbst zu erkennen. Wer sich an die Übungen und Vorgaben der Autoren hält, wird nach nur wenigen Wochen zu einem leistungsfähigeren Mountainbiker – auch am Berg.

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