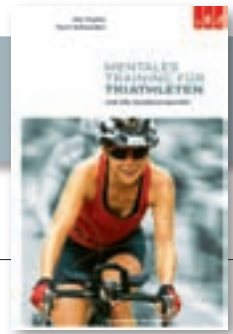


➔ GELESEN



Training für den Kopf

„Was mich dazu gebracht hat, im richtigen Augenblick neben ihm zu sein, war die Tatsache, dass ich konzentriert an meiner mentalen Haltung gearbeitet hatte“, schreibt Mark Allen im Vorwort von **Mentales Training für Triathleten** über sein legendäres Kopf-an-Kopf-Rennen mit Dave Scott. Auch Michellie Jones kommt zu Wort: „Was Athleten zu Siegern macht, sind ihre mentalen Fähigkeiten.“ Fähigkeiten, die die Leser dieses Ratgebers aus der Triathlon-Serie des Sportwelt-Verlags in vier Teilen lernen sollen. Mit dem Ziel, die auf den 346 Seiten vorgestellten Techniken „in den Trainingsplan zu integrieren“. Das Buch von Jim Taylor und Terri Schneider ist klar gegliedert, in nüchternem, dafür aber übersichtlichem Layout gehalten und voller nützlicher Tipps, die auf den ersten Blick leicht umsetzbar zu sein scheinen. Fallbeispiele und eingestreute Zitate von Profis lockern die Fülle an Informationen auf.

Unsere Bewertung

Nutzen	● ● ● ● ●
Anschaulichkeit	● ● ● ● ●
Unterhaltung	● ● ● ● ●

Sportwelt Verlag, ISBN 978-3-9811428-0-8, 346 Seiten, 22,95 €

➔ GESEHEN



Mit dem Rad über die Alpen

Endlose Steigungen auf alten Schmugglerpfaden, Singletrails in schwindelerregender Höhe, halbsbrecherische Abfahrten über verfallene Militärstraßen und das alles vor einer beeindruckenden Bergkulisse – der Dokumentarfilm **Abenteuer Alpencross** von Roland Schymik ist mehr als nur eine Sammlung voller Tipps und Anregungen für Outdoorsportler. Drei Kameramänner haben vier Mountainbiker neun Tage lang auf ihrem Weg vom oberbayerischen Mittenwald durch das Karwendelgebirge und die Dolomiten zum Gardasee begleitet. Der Zuschauer erlebt auf den 650 Kilometern mit 20.000 Höhenmetern nicht nur Tierfilm-Romantik, Bergsport-Abenteuer und Weltkriegsgeschichte, sondern auch unerwartete Pannen, kleine Blessuren und kräftige Wetterumschwünge mit. Für alle, die eine Alpenüberquerung mit dem Mountainbike planen, aber noch nicht genau wissen, was auf sie zukommen wird.

Unsere Bewertung

Nutzen	● ● ● ● ●
Anschaulichkeit	● ● ● ● ●
Unterhaltung	● ● ● ● ●

AtelierBusche.MEDIA, ISBN 3-00-019987-X, ca. 60 Minuten, 15,50 €

➔ GESURFT



Das Netz der Sportler

Kaderathletin Tina Herklotz ist drin, U23-Weltmeister Gregor Buchholz auch – und mit ihnen mehr als 500 Triathleten und mehrere Triathlonvereine aus ganz Deutschland. **www.netzathleten.de** ist eine Kommunikations-Plattform von Sportlern für Sportler, ins Leben gerufen von einem vierköpfigen Team um den Olympia-Medaillengewinner im Kanuslalom, Stefan Pfannmöller. Wer sich hier einloggt, kann Trainingspartner finden, seinen Verein vorstellen, neue Mitglieder werben, Athleten aus anderen Sportarten kennen lernen, Fotos hochladen, sich zu Teams zusammenschließen, über Wettkämpfe und Trainingseinheiten berichten, mit Profis diskutieren oder seinen eigenen Terminkalender anlegen. Das Anlegen des Profils klappt schon mal kinderleicht – ob die Plattform es wirklich schafft, Hobbysportler und Profisportler einander näher zu bringen, müssen Sie selbst herausfinden!

Unsere Bewertung

Inhalt	● ● ● ● ●
Optik	● ● ● ● ●
Navigation	● ● ● ● ●

www.netzathleten.de

Anatomie-Unterricht am eigenen Körper

Sie wollen Ihr Krafttraining mit einer Weiterbildung in Anatomie verbinden? Dann ist **Das Muskelbuch** von Pat Manocchia, dem Personal Trainer von Madonna, genau das Richtige! Auf 192 Seiten werden über 60 Kräftigungsübungen für Beine, Hüfte, Rücken, Brust, Schultern, Arme und Rumpf nicht nur in Wort und Bild, sondern auch anhand anatomischer Zeichnungen erklärt. Die erinnern zwar ein bisschen an die plastinierten Leichenteile des Anatoms Gunther von Hagens, zeigen aber deutlich, welche Übung welche Muskeln anspricht. Auch wenn das Kapitel zum Aufwärmen zu sehr in die Länge gezogen ist und das – ansonsten gelungene – Layout manchmal etwas viel Liebe zum Detail entwickelt, punktet dieses Sachbuch durch eine klare Aufteilung und umfangreiche, leicht verständliche Informationen. Für medizinisch interessierte Sportler, die ihr Krafttraining mit und ohne Gerät bereichern und nebenbei noch dazulernen wollen.



Unsere Bewertung

Nutzen	● ● ● ● ●
Anschaulichkeit	● ● ● ● ●
Unterhaltung	● ● ● ● ●

Südwest Verlag, ISBN 978-3-517-08264-6, 192 Seiten, 19,95 €

Quer durch Korsika

Ebenfalls aus dem Hause AtelierBusche.MEDIA stammt **Abenteuer Korsika**, ein knapp eineinhalbstündiger Dokumentarfilm über die Nord-Süd-Durchquerung der französischen Mittelmeerinsel. Die achttägige Tour der beiden begleiteten Mountainbiker beginnt im Nordenwesten der Insel in Calvi und endet nach einem Abstecher in die heimliche Hauptstadt Corte in der Hafenstadt Porto Vecchio. Dazwischen warten schroffe Felsen, grüne Hochebenen, blühende Täler, steile Passstraßen und rauschende Gebirgsbäche, aber auch Reifenpannen und Fehlentscheidungen. Eine Route für naturliebhabende, frankophile und technisch gute Fahrer, die auf der Suche nach anspruchsvollen und abwechslungsreichen Strecken sind. Auch wenn der Film Lust aufs Mountainbiken macht, ist die Strecke zum Nachfahren nur bedingt geeignet; die dritte Tagesetappe verläuft zu großen Teilen über so schwieriges Gelände, dass das Bike getragen werden muss.



Unsere Bewertung

Nutzen	● ● ● ● ●
Anschaulichkeit	● ● ● ● ●
Unterhaltung	● ● ● ● ●

AtelierBusche.MEDIA, ISBN 978-3-940145-02-4, ca. 80 Minuten, 17,50 €

3-Sterne-Arzt oder Quacksalber?

Sie sind umgezogen und suchen einen neuen Sportmediziner? Vielleicht finden Sie ja im Internet unter **www.imedo.de** einen passenden. Hier hat die gleichnamige Gesundheits-Gemeinschaft ein Bewertungssystem für Mediziner und Apotheken veröffentlicht, das mit dem Sterne-System für die Bewertung von Hotels oder Köchen vergleichbar ist. Kostenlos können Patienten nach der Registrierung ihre Ärzte je nach Terminverfügbarkeit, Freundlichkeit des Personals und Pünktlichkeit bewerten, über ihre Erfahrungen berichten und Selbsthilfegruppen finden. Das Internetunternehmen aus Stuttgart ist mit dem Gründerpreis des Bundesministeriums für Wirtschaft und Technologie ausgezeichnet worden – mit Recht, finden wir. Optisch sieht die Seite allerdings nicht gerade preisverdächtig aus. Außerdem sind die Anzahl der Ärzte und dementsprechend auch die Menge der Empfehlungen teilweise sehr dürftig.



Unsere Bewertung

Inhalt	● ● ● ● ●
Optik	● ● ● ● ●
Navigation	● ● ● ● ●

www.imedo.de