

Radsportwissen in 1000 leicht verdaulichen Happen: Ideale Klo-, Badewannen- und Gute-Nacht-Lektüre für Rennradfahrer und Mountainbiker

Wer das Rennrad- oder Mountainbikefahren von der Pike auf lernen möchte, meldet sich am besten gleich im Radsportverein an – doch auch DIE KLEINE RADSPORTFIBEL verspricht Anfängern viel Anschubhilfe und Windschatten auf ihrem Weg zu mehr Tempo und Ausdauer, Spaß und Sicherheit im Sattel

Bielefeld, März 2009 – Angesichts all der Skandale und Misstöne, die seit Jahren aus dem Profipeloton zu vernehmen sind, entdecken immer mehr Menschen ganz neue Radsport-Stars: Sich selbst. Kommt im Frühjahr endlich die Sonne raus, schwingen sich wieder Millionen aufs Rennrad oder Mountainbike, um etwas für ihre Fitness zu tun oder ihrem ganz persönlichen „Gelben Trikot“ nachzujagen – sei es die Teilnahme an einem Jedermannrennen oder gar eine Alpenüberquerung. Kein Wunder, denn Fahrradfahren schont nicht nur die Gelenke, sondern geizt auch nicht mit den Reizen von Dynamik und Nervenkitzel, Eleganz und Technik. Für alle begeisterten Freizeitradfahrer, die ihr Hobby nicht von der Pike auf gelernt haben, gibt es jetzt wirksame Anschubhilfe aus dem Covadonga Verlag: DIE KLEINE RADSPORTFIBEL von Ben Hewitt (144 Seiten; ISBN 978-3-936973-42-6; EUR 9,80) zündet im kompakten Format ein Feuerwerk aus „1.000 Praxistipps für Rennradfahrer und Mountainbiker“: Wie sitze ich eigentlich perfekt auf dem Rad, und wie merke ich, ob Sattel und Vorbau richtig eingestellt sind? Was mache ich, wenn ständig der Hintern schmerzt? Wie komme ich ohne Stürze und unwillkommene Zwischenstopps über Stock und Stein? Wie bereite ich mich mit begrenzter Trainingszeit auf eine 150-Kilometer-Runde vor? Wie präpariere ich mein Rad für eine mehrtägige Reise? Was trinke und esse ich während meiner Touren? Stichhaltige Antworten auf all diese Fragen – und noch auf Hunderte mehr – liefert Ben Hewitts KLEINE RADSPORTFIBEL. Und erweist sich so als ein perfektes Geschenk für alle Hobbyfahrer, das mit seiner hübschen Vintage-Kladden-Optik den Anspruch unterstreicht, zeitloses Radsportwissen zu vermitteln.

Keine bunten Bilder. Kein Schnickschnack, der vom Wesentlichen ablenken würde. Stattdessen: Hundertvierzig Seiten pickepackevoll mit Fakten, Tipps und Tricks. DIE KLEINE RADSPORTFIBEL, das ist gebündeltes Erfahrungswissen von den Redakteuren renommierter Fachmagazine und einigen der besten Berufsfahrer der Welt. Ein Lesebuch auch für Lesemuffel.



Ben Hewitt:

**DIE KLEINE
RADSPORTFIBEL**
1.000 PRAXISTIPPS FÜR
RENNRADFAHRER UND
MOUNTAINBIKER

ISBN 978-3-936973-42-6

Broschur,
144 Seiten im Format
21cm x 14,8 cm

Ladenpreis:
EUR 9,80 [D]
EUR 10,10 [A]
SFr 18,40

Erscheint:
20. März 2009

Pressekontakt:
Covadonga Verlag
Rainer Sprehe
Spindelstr. 58
33604 Bielefeld
Fon: 0521/5221792
Fax: 0521/5221796
r.sprehe@covadonga.de

**Fordern Sie Ihr
Rezensionsexemplar an!**

Die perfekte Sitzposition. Vorbildliche Fahrtechnik auf der Straße und im Gelände. Effektives Radsporttraining. Erfolgreich Rennen fahren. Das richtige Material. Das Wichtigste zur Radpflege und -reparatur. Gesundheit und Fitness. Radreisen und -marathons. Die angemessene Ernährung. Sicherheit im Straßenverkehr... Zu allen Themen und Fragen, die mehr oder minder ambitionierte Hobbyradfahrer umtreiben, öffnet DIE KLEINE RADSPORTFIBEL eine wahre Schatztruhe an Tipps und Tricks aus der Praxis für die Praxis.

Vor allem Anfänger, die sich vielleicht erst seit ein paar Monaten auf dem Rennrad oder dem Mountainbike versuchen, dürften dieses Buch verschlingen und mit Hilfe von Ben Hewitt auf die Überholspur ausscheren. Aber auch erfahrene Radsportler, die schon so manche Saison auf dem Buckel haben, werden aus diesem Buch gewiss den einen entscheidenden Tipp mitnehmen, der sie schon bei ihrer nächsten Ausfahrt noch ein bisschen schneller, kräftiger, ökonomischer, gesünder, sicherer, intelligenter in die Pedale treten lässt. Und vermutlich noch viele weitere wertvolle Hinweise und Ratschläge mehr.

Kurzum, DIE KLEINE RADSPORTFIBEL ist die perfekte Klo-, Badewannen- und Gute-Nacht-Lektüre für alle aktiven Rennrad- und Mountainbike-Liebhaber, die in ein paar ruhigen Minuten das wohl klassischste aller Trainingsmottos umsetzen wollen: Es geschieht während der Regeneration, dass ein Radfahrer besser wird.

Der Autor

Ben Hewitt. Einst MTB-Staatsmeister von Vermont. Im Rennsattel und im Gelände ebenso daheim wie in den Redaktionsstuben von BICYCLING und MOUNTAINBIKE. Per Du mit vielen Stars des Metiers, denen er wie Ned Overend für DIE KLEINE RADSPORTFIBEL manch wertvollen Insidertipp entlocken konnte.

Der Verlag

Das „Steckenpferd“ von Covadonga hat eigentlich zwei Räder mit schmalen Reifen und einen Rennlenker. Das Programm des in Bielefeld ansässigen Verlags für Radsportliteratur umfasst Romane, Biografien, Trainingsratgeber, Reise- und Sachbücher rund ums Velo. Zumeist im Mittelpunkt: die großen und kleinen Rennen, ihre Geschichte und ihre Akteure. In der Reihe „schräg + scheckig“ lässt Covadonga aber auch unsportliche Faulpelze und andere Verkehrs- und Transportmittel ran – vom Esel bis zum Hausboot. Mehr unter: www.covadonga.de