

## Das große Ironman-Standardwerk jetzt endlich auch auf Deutsch

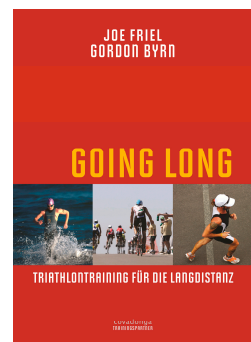
*Alles Wissenswerte rund um das Langdistanz-Training auf knapp 400 Seiten*

Das ist buchstäblich eine Traumkonstellation. Zwei absolute Koryphäen der Trainer-Szene haben sich zusammengetan, um Triathleten eine umfassende Anleitung zur erfolgreichen Vorbereitung auf die Ironman-Distanz an die Hand zu geben: Joe Friel, Autor der auch im deutschsprachigen Raum längst ungemein populären Trainingsbibeln, und Gordon Byrn, Guru der Ultradistanzen. Kein Wunder also, dass das Ergebnis dieser Kooperation seit Jahren als meistgelesenes und kompetentestes Nachschlagewerk zum Thema gilt. Jetzt liegt dieser Triathlon-Bestseller in einer erweiterten und aktualisierten Ausgabe vor – und erstmals auch in einer deutschen Übersetzung.

Ganz gleich, ob es darum geht, den ersten Ironman zu überstehen oder eine neue persönliche Bestzeit auf der Langdistanz aufzustellen: GOING LONG sorgt dafür, dass sich jede Trainingsstunde auszahlt. Strukturiert, wissenschaftlich fundiert, mit unglaublicher Detailfülle und spannend zu lesen beleuchten die beiden Autoren alle Themen, die bei der Trainings- und Wettkampfplanung für diese ultimative Ausdauerprüfung eine Rolle spielen. Seien es der Regenerationsbedarf, die richtige Ernährung, die mentale Vorbereitung oder gezielte sportartspezifische Technik-Übungen, die effizientere Bewegungsmuster ins Muskelgedächtnis einbrennen.

Vor allem aber setzen Friel und Byrn ihren Lesern keine vorgefertigten Trainingspläne nach Schema F vor. Vielmehr vermitteln sie ihnen schrittweise das Handwerkszeug, damit jedermann in Eigenregie ein systematisches, maßgeschneidertes Trainingsprogramm entwerfen kann, das perfekt auf die individuellen Voraussetzungen und Ziele abgestimmt ist. Das macht GOING LONG zum idealen Trainingspartner für (angehende) Langstrecken-Triathleten aller Leistungs- und Altersklassen. Zu einem Standardwerk, das Jahr für Jahr aufs Neue konsultiert wird.

**Die Autoren:** Joe Friel zählt als Autor, Coach und Berater seit drei Jahrzehnten zu den weltweit angesehensten Experten für das Training von Ausdauersportlern. Gordon Byrn nimmt seit 1998 mit großem Erfolg an Triathlon-Wettkämpfen teil, belegte mehrfach Top-Platzierungen bei großen internationalen Langdistanz-Veranstaltungen und siegte 2002 beim Ultraman Hawaii. Seit mehreren Jahren ist er für Triathlon- und Schwimm-Verbände in den USA und Australien als Dozent in der Trainerausbildung tätig.



Joe Friel;  
Gordon Byrn:

### **GOING LONG**

*Triathlontraining für die  
Langdistanz*

Covadonga Verlag, 2011  
ISBN 978-3-936973-55-6

Broschur;  
386 Seiten im Format  
21 cm x 14,8 cm

Ladenpreis:  
EUR 19,80 [D]  
EUR 20,40 [A]  
SFr 34,90

Erscheint:  
Frühjahr 2011

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