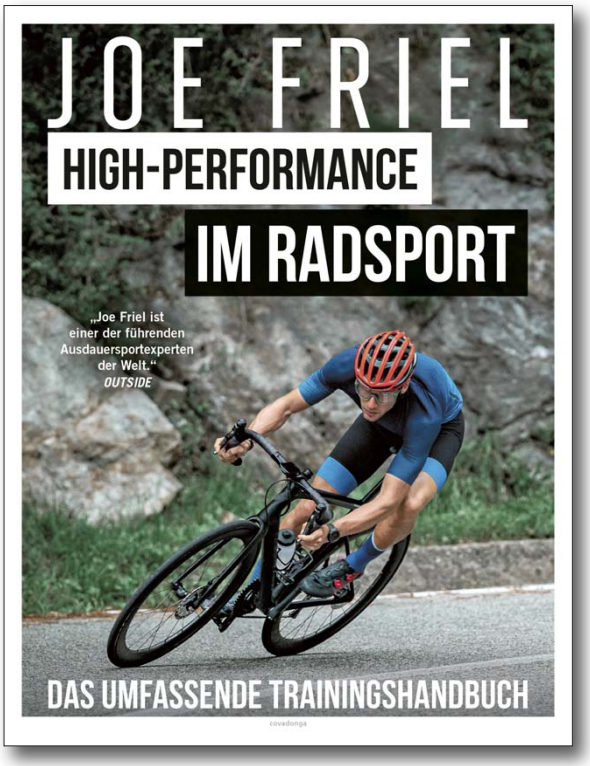


Oktober 2025:

Joe Friel

HIGH-PERFORMANCE IM RADSPORT

Das umfassende Trainingshandbuch

Hardcover, 272 Seiten
im Format 24,6 cm x 18,9 cm;
komplett in Farrbe,
mit zahlreichen Abbildungen

Warengruppe 442

ISBN 978-3-95726-102-1

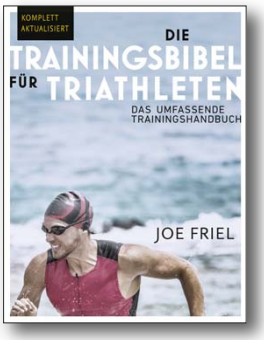
ca. EUR 26,80 [D]

Neue Pflichtlektüre von Trainingsbibel-Autor Joe Friel

Joe Friel gehört weltweit zu den angesehensten Experten rund um das Training und das Wettkampfvorbereitung im Ausdauersport. Seine »Trainingsbibeln« für Radsportler und Triathleten haben sich auch hierzulande zu überaus erfolgreichen Longsellern entwickelt – mit weit mehr als 100.000 verkauften Exemplaren im deutschsprachigen Raum.

Jetzt hat der amerikanische Coach und Sportwissenschaftler seine Expertise in einem neuen, umfassenden Trainingshandbuch gebündelt, um Radsportlern zu Höchstleistungen zu verhelfen – Hobbyfahrern, die für ihren ersten Radmarathon trainieren, ebenso wie Leistungssportlern, die auf internationaler Ebene bestehen wollen, Rennradfahrern ebenso wie Gravel- und Mountainbikern. »High-Performance im Radsport« liefert der stetig wachsenden Gruppe von Menschen, die mit sportlichen Ambitionen aufs Rad steigen, brandaktuelles, wissenschaftlich fundiertes Praxiswissen, neue Ideen und bewährte Konzepte, um ihr Training auf das nächste Level zu bringen und im Wettkampf ihr Topniveau als Radsportler zu erreichen.

***Joe Friel** hat einen Masterabschluss in Sportwissenschaften und im Laufe der vergangenen vier Jahrzehnte zahllose Athleten als Trainer begleitet: Anfänger ebenso wie Profis und Olympiateilnehmer. Er ist Autor mehrerer weltweit erfolgreicher Trainingsratgeber, u. a. »Die Trainingsbibel für Radsportler« und »Die Trainingsbibel für Triathleten«. Er hält weiterhin Seminare für Sportler und Trainer, berät nationale Sportverbände und gehört zum Gründerteam von TrainingPeaks.com.*



Joe Friel

DIE TRAININGSBIBEL FÜR RADSPORTLER
Broschur, 330 Seiten
ISBN 978-3-95726-035-2
EUR 25,80 [D]

DIE TRAININGSBIBEL FÜR TRIATHLETEN
Broschur, 344 Seiten
ISBN 978-3-95726-096-3
EUR 27,80 [D]

Bereits erschienen:

Guillaume Martin-Guyonnet

VON MENSCHEN, DIE TRÄUMEN

Hardcover, 328 Seiten
im Format 21 cm x 14,3 cm

Warengruppe 442

ISBN 978-3-95726-100-7
EUR 24,80 [D]

auch als E-Book

April 2025

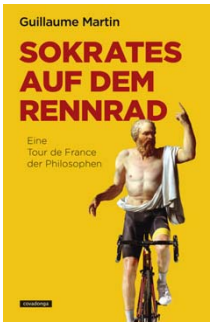
**Ein unbekümmerter junger Radfahrer.
Ein Kind voller Illusionen. Ein der Welt entrückter Gelehrter.
Drei Schicksale. Drei Epochen. Der Geist eines Ortes.**

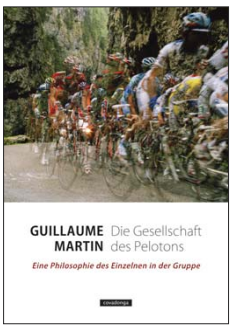
Ein junger Radfahrer trainiert auf den schattigen Straßen in der ländlichen Normandie. Der Radsport ist noch nicht sein Beruf, die Tour de France noch eine ferne Welt. Mit fünfzehn genießt er einfach den Augenblick, die Natur und seinen Atem, der sich gerade zu beruhigen beginnt. Fünfzig Jahre zuvor liegt ein Dorfjunge an einem Sommerabend auf einem Feld und betrachtet die Sterne – sein Herz ist voller Träume. Schließlich, im 16. Jahrhundert, beugt sich ein humanistischer Gelehrter vor dem Kamin in seinem Herrenhaus über seinen Schreibtisch, beseelt von der Arbeit an seinen Manuskripten.

Drei Menschen. Drei Epochen. Drei Schicksale. Jahrhunderte trennen sie, aber ein Ort führt sie zusammen: das Landgut La Boderie in der Normannischen Schweiz, eine Oase der Ruhe im Grünen. Sie sind arglos und unbekümmert. Sie sind glücklich. Doch die Zeit und die Prüfungen des Lebens werden sie nach und nach von diesem einfachen Paradies entfernen …

»Von Menschen, die träumen« ist das bisher persönlichste Buch des erfolgreichen Radprofis, Bestseller-Autors (»Sokrates auf dem Rennrad«) und studierten Philosophen Guillaume Martin-Guyonnet. Ein zauberhaftes Plädoyer, wieder das träumen zu lernen.

Sportler-Memoiren, wie man sie noch nicht gelesen hat: Gekonnt verwebt Guillaume Martin-Guyonnet eigene Erinnerungen als Radrennfahrer mit der Geschichte seines Heimatortes, seiner Ahnen und Vorgänger zu einer anmutigen, mitreißenden Erzählung.

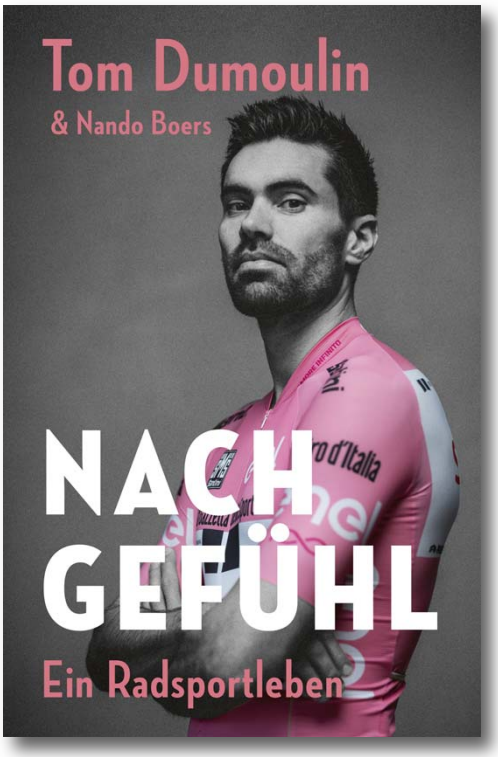




Guillaume Martin-Guyonnet, geboren 1993, fährt als Radprofi in der UCI WorldTour und ist zugleich studierter Philosoph mit Abschluss an der Universität Paris-Nanterre. Er belegte 2021 den achten Platz in der Gesamtwertung der Tour de France. Bei Covadonga erschienen bereits seine ersten beiden Bücher:

SOKRATES AUF DEM RENNRAD
Broschur, 224 Seiten / ISBN 978-3-95726-053-6 / EUR 16,80 [D]

DIE GESELLSCHAFT DES PELOTONS
Klappenbroschur, 224 Seiten / ISBN 978-3-95726-066-6 / EUR 16,80 [D]



Bereits erschienen:

Tom Dumoulin
& Nando Boers

NACH GEFÜHL

Ein Radsportleben

Hardcover, 278 Seiten
im Format 22,8 cm x 15 cm;
plus 16-seitige Fotostrecke

Warengruppe 442

ISBN 978-3-95726-098-7
EUR 26,80 [D]

auch als E-Book

April 2025

Ein Rad-Star auf der Suche nach der menschlichen Seite des Profi-Pelotons.

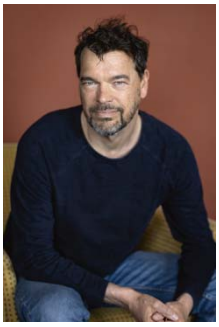
Tom Dumoulin gilt als einer der besten Radsportler seiner Generation. In seiner Karriere gewann er zwei Olympiamedaillen, zwei Weltmeistertitel und mehrere Etappen bei allen drei großen Landesrundfahrten, aber sein größter Erfolg wird immer der Sieg in der Gesamtwertung des Giro d'Italia 2017 sein.

Ein Jahr nachdem er seine Karriere im Alter von 31 Jahren beendet hat, reist Tom Dumoulin mit dem Schriftsteller und Journalisten Nando Boers an die Orte, die in seiner Laufbahn als Radprofi eine entscheidende Rolle spielten: nach Bergen in Norwegen, nach Andorra-Arcalís, nach Monza, Oropa, Bormio und zum Stilfser Joch in Italien. Gemeinsam wollen sie auf dieser Reise Antworten auf die Frage finden, was ihm der Sport in all den Jahren eigentlich bedeutet hat. Dabei werden nicht nur Erinnerungen an seine größten Erfolge und Siege lebendig, sondern er wird auch mit Schauplätzen schwerer Niederlagen und Stürze konfrontiert.

»Nach Gefühl – Ein Radsportleben« ist der Bericht dieser läuternden Reise: Ein offenherziges Selbstporträt eines Ausnahmesportlers mit Herz, Ecken und Kanten im Rückblick auf seine Karriere. Und zugleich eine unverdrossene Liebeserklärung an den Profiradsport.

»Dumoulins Buch bringt die Schattenseiten des Spitzenradsports und die unmenschlichen Anforderungen, die er an die Fahrer stellt, ans Licht. Man betrachtet das Peloton plötzlich mit anderen Augen: Wer sind eigentlich die Menschen, die da fahren?«

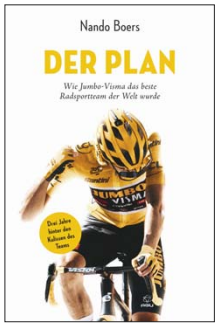
De Muur



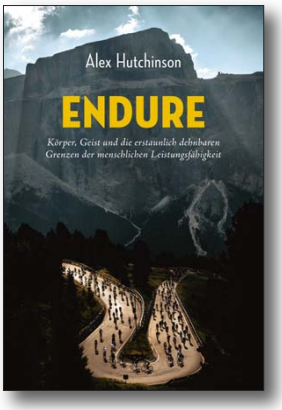
© Dirk-Jan van Dijk

*Co-Autor **Nando Boers** ist Schriftsteller und Journalist. Er hat bereits mehrere erfolgreiche Bücher veröffentlicht, darunter zuletzt »Der Plan«, ebenfalls in einer deutschen Übersetzung im Covadonga Verlag erschienen, seine Reportage über drei Jahre hinter den Kulissen des WorldTour-Teams Jumbo-Visma um Tour-de-France-Sieger Jonas Vingegaard.*

Nando Boers: **DER PLAN**
Wie Jumbo-Visma das beste Radsportteam der Welt wurde
Hardcover, 376 Seiten / ISBN 978-3-95726-087-1 / EUR 24,80 [D]

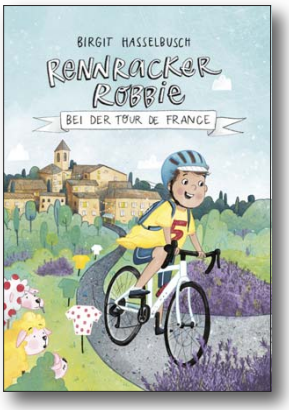


AUS DER BACKLIST

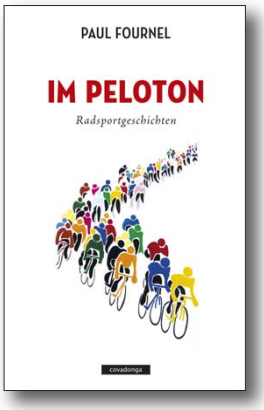


Alex Huchinson
ENDURE

Hardcover, 368 Seiten
ISBN 978-3-95726-089-5
EUR 26,80 [D]

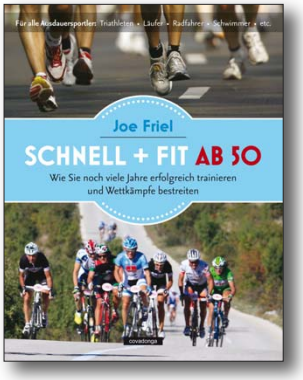


Birgit Hasselbusch
RENNRACKER ROBBIE BEI DER TOUR DE FRANCE
Hardcover, 208 Seiten
ISBN 978-3-95726-090-1
EUR 16,00 [D]



Paul Fournel
IM PELOTON Radsportgeschichten
Klappenbroschur, 192 Seiten
ISBN 978-3-95726-076-5
EUR 16,80 [D]

Hannah Grant
DAS NEUE GRAND TOUR KOCHBUCH 2.0
Hardcover, 352 Seiten
ISBN 978-3-95726-080-2
EUR 47,00 [D]



Joe Friel
SCHNELL + FIT AB 50
Broschur, 312 Seiten
ISBN 978-3-95726-006-2
EUR 19,80 [D]

Velominati
DIE REGELN Kodex für Radsportjünger
Broschur, 312 Seiten
ISBN 978-3-95726-027-7
EUR 16,80 [D]

Benjo Maso
DER SCHWEISS DER GÖTTER Die Geschichte des Radsports
Broschur, 288 Seiten.
ISBN 978-3-936973-60-0
EUR 16,80 [D]

Wilfried de Jong
EIN MANN UND SEIN RAD Geschichten vom Radfahren
Broschur, 240 Seiten
ISBN 978-3-936973-91-4
EUR 16,80 [D]

Auslieferungen:

Deutschland + Österreich:
Die Werkstatt Verlagsauslieferung
Königstraße 43, 26180 Rastede
Tel. 04402/92630, Fax 926350
info@werkstatt-auslieferung.de

Schweiz:
AVA Verlagsauslieferung AG
Centralweg 16, 8910 Affoltern a. A.
Tel. 044/7624200, Fax 7624210
E-Mail: avainfo@ava.ch

Lieferwege in der Bundesrepublik:
Zeitfracht, BOOXpress, Hera, Umbreit, DHL, DPD, Post

Auslieferung E-Books: Bookwire

Die Werkstatt-Schnellschiene
Alle Lieferungen per Postpaket pauschal für 2,90€ netto.

Verlagsvertretungen:

SAC/SAH/THÜ: **Jörg Baldauf**, An der Pockau 16, 09509 Pockau, Tel. 037367/773060, Fax 773061, info@verlagsvertretung-baldauf.de
BER/BRA/MV: **Ulf Thomas**, Geisterschlucht 43, 15913 Schwielochsee, Tel. 0175/2336796, Fax: 35478/142999, ulf.thomas@t-online.de
NDS/SH/HB/HH: **Günther Pölking-Henkel**, Leher Heerstraße 231, 28357 Bremen, Tel. 0421/4170819, Fax 4170804, poelking-henkel@t-online.de
NRW: **Jürgen Foltz**, Wacholderweg 14, 53127 Bonn, Tel. 0228/9287655, Fax 9287656, juerfo@t-online.de
BW/HES/RLP/SAR/LUX: **Thomas Bredereck**, Altlußheimer Str. 36, 68809 Neulußheim, Tel. 06205/204431, Fax 204432, thomasbredereck@gmx.de
BAY: **Ingrid Köglmeier**, Trifterner Str. 20, 84364 Bad Birnbach, Tel. 08563/9767240, Fax 9767234, ingrid.koeglmeier@verlagsvertretungk.de
AUT: **Verlagsagentur E. Neuhold OG**, Mariahilfer Straße 1, 8020 Graz, Tel. 0664/9165392, Fax 0810/9554/464886, buero@va-neuhold.at
CH: **Anna Rusterholz**, AVA Verlagsauslieferung, Centralweg 16, 8910 Affoltern am Albis, Tel./Fax 079/9264816, a.rusterholz@ava.ch

Covadonga Verlag
Inh. Rainer Sprehe, Spindelstr. 58, D-33604 Bielefeld
Tel. 0521/5221792, Fax 0521/5221796, E-Mail: info@covadonga.de
www.facebook.com/covadonga.verlag – Instagram: @covadongaverlag – Twitter/X: @CovadongaVerlag

Unser komplettes lieferbares Programm finden Sie unter: www.covadonga.de