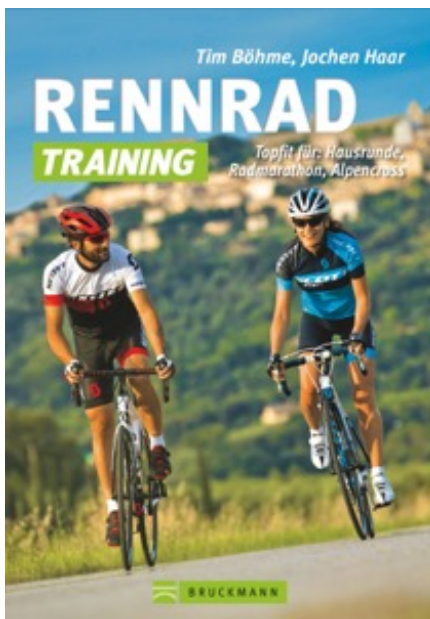


TITELINFORMATION



Tim Böhme, Jochen Haar
Rennrad-Training
Topfit für: Hausrunde, Radmarathon, Alpengross!
192 Seiten, ca. 200 Abbildungen, Format 16,5 x 23,5 cm, Broschur mit Fadenheftung
ISBN 978-3-7654-5635-0
€ [D] 20,00
€ [A] 20,60*
sFr 27,90

Trainieren wie die Profis

Trainings-Wälzer für Rennradfahrer gibt es zuhauf und viele haben eines gemeinsam: Sie sind zu theoretisch, zu ambitioniert und oft kaum umsetzbar geschrieben. Doch wie trainiert der ganz normale Radsportler? Vom Grundlagenwissen bis zu fertigen Trainingsplänen liefern die beiden Experten Tim Böhme und Jochen Haar verständliche Anleitungen und viele wertvolle Tipps rund ums Rennradfahren. Spannend, tiefgründig, erfrischend anders ...

Tim Böhme

Tim Böhme, Radprofi im Mountainbike-Team BULLS und Leiter des Test-&-Trainings-Centers des Radlabors in Freiburg, München und Frankfurt, hat seine Passion zum Beruf gemacht. Böhme wuchs am Bodensee auf, wo er bereits in jungen Jahren den Radsport für sich entdeckte. 1999 stieß er zur deutschen Nationalmannschaft und kam anschließend für drei Jahre zur Sportfördergruppe der Bundeswehr. Neben seiner Profi-Karriere machte er ein Studium in Sportmarketing und lies sich zum »Radsport A-Trainer« ausbilden. Seit 2007 kümmert sich Böhme im Radlabor um die Betreuung von Freizeitsportlern. Als Radprofi bei BULLS hat er sich in den letzten Jahren fest in der Weltspitze etabliert und konnte einige internationale Erfolge feiern. Tim Böhme, 31, wurde in Singen geboren und lebt in Frankfurt am Main.

Jochen Haar

Jochen Haar studierte Sportjournalismus an der Deutschen Sporthochschule Köln. Nach dem Abschluss seines Diplomstudiums und der Redakteurs-Ausbildung bei einer Tageszeitung wechselte er 2006 zur Motor Presse Stuttgart: Bei der Fachzeitschrift MountainBIKE war er bis zuletzt fünf Jahre lang als Redakteur für Fitness- und Ratgeberthemen verantwortlich und veröffentlichte diverse Beiträge im Schwesterblatt RoadBIKE. Rennradfahren und Mountainbiken in allen Facetten gehören seit 1992 nicht nur zu seinem Trainings-, sondern auch zu seinem beruflichen Alltag. Nebst diverser Marathons und Etappenrennen zählen je ein MTB- und ein Rennrad-Alpengross zu seinem Erfahrungsschatz. Jochen Haar, 35, wurde in Tübingen geboren, ist verheiratet und hat einen Sohn.