

Stöwe, Carina:

Get ready to run : das Motivationsbuch für Laufeinsteiger / Carina Stöwe, Mandy Jochmann.
- 1. Auflage. - München : L.E.O., [2018]. - 170 Seiten : Illustrationen, farbig ; 22 cm
ISBN 978-3-95736-107-3 kt. : EUR 16.00

Als Bloggerinnen haben die Autorinnen ihre Laufkarriere ins Netz gestellt, ließen dann den Text als E-Book online gehen und fanden - auch dank Crowdfunding - eine Heimat beim leicht esoterisch angehauchten L.E.O.-Verlag. Im Duz-Ton wenden sie sich an junge Frauen, die "endlich den inneren Schweinehund überlisten wollen", um den Weg zum regelmäßigen Laufen zu finden. Nach Grundlagen zum Laufen, Ausrüstung, Motivation, Laufstil und -technik geht es um Abwechslung im Training und Fragen und Antworten aus dem Blog. Weniges ist neu, doch flott aufgemacht, äußerst großzügig im Druck und mit vielen, oft ganzseitigen Fotos versehen, dazu zwei Listen zum Eintragen. Im Anhang: Trainingspläne und eine 30-Tage-Challenge zum Downloaden. Nach M. Poirier: "Das Laufbuch für Faulenzerinnen" (ID-A 17/15) und neben J. van Allen: "Das Runner's Laufbuch für Einsteiger" (ID-A 11/17) und M. Marquardt: "Du kannst laufen" (ID-A 22/15) für alle empfohlen, die nicht nur in den Print-Medien, sondern auch gern im Internet unterwegs sind.
(2)

Susanne Rieken

ID bzw. IN 2018/22

Veröffentlichungsdatum ist der Montag der angegebenen Kalenderwoche (ID/IN Woche) in unseren Lektoratsdiensten. Die Lektoratsdienste mit den ekz-Informationendiensten ID Buch und ID Nonbook unterstützen den bibliothekarischen Bestandsaufbau. Sie informieren jährlich über circa 20.000 relevante Titel, im Rahmen der Lektoratskooperation herausgefiltert aus einem Marktangebot von rund 100.000 Neuerscheinungen. Diese Auswahl findet sich mit Begutachtung, Systematik nach ASB, KAB, SfB und SSD und Interessenkreisen in den Lektoratsdiensten.