

Carina Stöwe | Mandy Jochmann

## Get ready to run

Das Motivationsbuch für Lauffeinsteiger

176 Seiten, Klappenbroschur

16,00 € (D) / 16,50 € (A)

ISBN 978-3-95736-107-3

erscheint am 12. März 2018



**»Dieses Buch ist all jenen gewidmet, die denken, es sei nicht möglich dauerhaft sportlich durchs Leben zu laufen.« (Carina Stöwe und Mandy Jochmann)**

Wer kennt diese Mantras nicht: »Ich habe keine Ausdauer«, »Ich bin nicht schnell genug«, »Ich schnaufe wie ein Walross«, »Ich blamiere mich doch«. Auch die Autorinnen Carina Stöwe und Mandy Jochmann haben ihre Laufkarrieren ähnlich begonnen, machten typische Anfängerfehler und erlebten jähe Misserfolge. Am Ende siegten stets Zweifel und der innere Schweinehund. Bis sie das Lauffieber packte, brauchte es unzählige Anläufe, einen langen Atem und endlose Recherchen.

Mittlerweile sind Carina Stöwe und Mandy Jochmann lauffeuerbegeistert und bieten Einsteigern und solchen, die es werden wollen, in „Get ready to run“ Tipps und Tricks, die den Laufstart garantiert erleichtern. Sie erklären nicht nur, wie man sich am besten vorbereitet, richtig ernährt und ideal zum Laufen ausrüstet, sondern liefern darüber hinaus echte Motivationshilfen sowie 13 unschlagbar gute Gründe, um noch heute mit dem Laufen zu beginnen. Das Buch enthält darüber hinaus vollständige Trainingspläne für absolute Anfänger und für Fortgeschrittene – verständlich erklärt und mit Lauffieber-Garantie.

**»Wir wünschen uns, dass Laufen dein Leben ebenso bereichert, wie es unseres bereichert. [...] Laufen wird dich als Person stärker machen und dir eine Lebensweise näherbringen, die dein Leben vielseitig inspiriert.« (Carina Stöwe und Mandy Jochmann)**

### ÜBER DIE AUTORINNEN:

**CARINA STÖWE** entdeckte in Australien das Laufen für sich. Anfangs noch skeptisch, entwickelte sie immer mehr Spaß daran. Heute läuft sie auf der ganzen Welt und zeigt mit ihrem Blog „travel run play“, wie sich das Leben durch Reisen und Bewegung zum Positiven verändern lässt.

**MANDY JOCHMANN** war schon immer fasziniert vom Laufen, doch fehlte ihr lange die nötige Ausdauer, um am Ball zu bleiben. Die Laufkarriere der selbstständigen Designerin begann, als eine Freundin ihr den ersten Laufplan erstellte. Nach nur vier Monaten stand Mandy am Start zu ihrem ersten 5-Kilometer-Rennen. Seither konnte sie nichts mehr stoppen. In ihrem Blog „Go Girl! Run!“ teilt sie ihre Erfahrungen.

Pressekontakt:

über die beauftragte Agentur Carlsberg & Richter: Liza Paul | [paul@cr-agentur.com](mailto:paul@cr-agentur.com) | Tel. (089) 51 777 27-45  
für den Leo Verlag in der Scorpio Verlag GmbH & Co. KG | Theresienstr. 16 80333 München