



**Sportwelt
Verlag**

Sportwelt Verlag
Vorschau 2015
und Gesamtprogramm



**So vielseitig können
Sportbücher sein:**

- Triathlon
- Laufen
- Radsport
- Trainingsliteratur
- Sport-Thriller
- Sport-Unterhaltung
- Sport & Humor



ET: 12. Juli 2015

TRIATHLON TOTAL

Dein Weg zur neuen Bestzeit

von Triathlon-Coach Roy Hinnen

Der Sportwelt Verlag®

wurde 2006 gegründet und bietet ambitionierten Sportlern mit hochwertiger Fachliteratur eine wertvolle Trainingshilfe. Die Titel zu Humor & Spannung sprechen auch Leser an, die lieber andere schwitzen lassen.

Sportwelt Verlag
Am Steinacker 6
35415 Pohlheim
Tel.: +49-(0)175-4156873
mail@sportweltverlag.de

Auslieferung:
Verlag Die Werkstatt GmbH
Tel.: 04402-926313
Fax: 04402-926350
bestellung@werkstatt-
auslieferung.de

Marketing & Vertrieb:
Birgitt Frey
Frey Bücherdienste
Tel.: 040-52550142
Fax: 040-52550247
mail@freysbuecherdienste.de

Alle Titel sind auch erhältlich über
KNV, Libri und Umbreit sowie in
Österreich über Ennsthaler.

Auf Anfrage versenden wir
EPUB-Dateien als Leseproben.

www.sportweltverlag.de



Triathlon boomt!
Roy Hinnen richtet
sein Training
ganzheitlich auf
den Athleten aus,
anstatt alle Aspekte
des Sports isoliert zu
analysieren.

Format: 17 x 24 cm
Umfang: ca. 448 Seiten
durchgehend 4/4-farbig
ISBN: 978-3-941297-32-6
Preis: 28,95 EUR

"TRIATHLON TOTAL" ist ein umfassendes Handbuch für die Praxis: Es ist leicht verständlich und ohne graue Theorie geschrieben, und zahlreiche QR-Codes bzw. Links zu YouTube-Videos bieten eine anschauliche Ergänzung zum Text.

In diesem Buch fasst der Autor seine Erfahrungen aus 30 Jahren Triathlonsport in 30 Kapiteln zusammen und bietet jedem Athleten das Know-how, das er braucht, um schneller zu werden.

Mit dem Kauf des Buches erhält jeder Leser einen Code, mit dem er sich auf www.royhinnen.ch einloggen und seinen persönlichen 14-Wochen-Trainingsplan herunterladen kann.

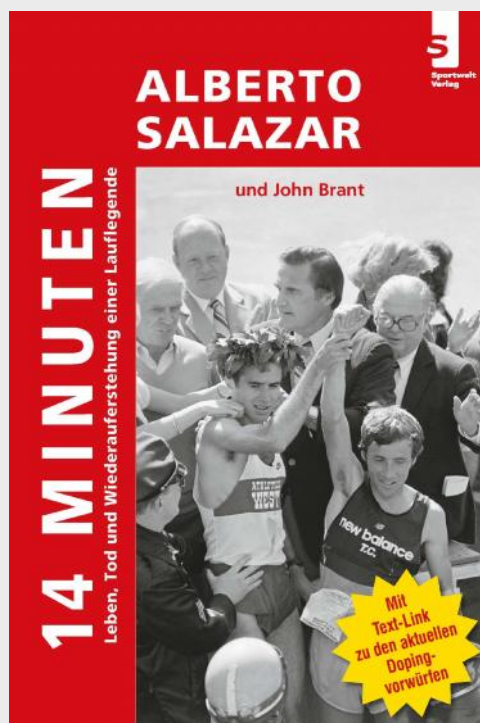
Bestellen Sie jetzt!

ET: 23. November 2015



14 MINUTEN Leben, Tod und Wiederauferstehung einer Lauflegende

von Alberto Salazar und John Brant



2007 hörte Alberto Salazars Herz für 14 Minuten auf zu schlagen.

Eine Biografie rund um

- Laufsport
- Vater-Sohn-Konflikt
- Religion
- Nahtoderfahrungen

Format: 14,0 x 21,0 cm

Umfang: 278 Seiten

ISBN: 978-3-941297-34-0

Preis: 17,95 EUR

In faszinierenden Details erzählt Salazar seine Geschichte vom schüchternen exilkubanischen Jungen aus einem Vorort von Boston zum größten Marathonläufer seiner Ära.

Zum ersten Mal lüftet er das Geheimnis um seine stürmische Beziehung zu seinem Vater, einem früheren Kampfgefährten Fidel Castros; seine Anfänge als Läufer zu Highschool-Zeiten im legendären Greater Boston Track Club gemeinsam mit Bill Rodgers; seine ungesunde Obsession, durch Schmerzen hindurchzutrainieren; seine dramatischen Siege in New York, Boston und Südafrika; und wie seine 14 Minuten in Todesnähe ihn lehrten, wieder zu leben.

ET: 10. Juli 2015



IRONWOMAN Inspiration für Gesundheit und Fitness

von Dr. Ruth Heidrich



Dank veganer Ernährung und Sport konnte Dr. Ruth Heidrich den Brustkrebs überwinden.

Eine faszinierende und äußerst motivierende Geschichte, dass es nie zu spät oder zu aussichtslos ist, sein Leben aktiv zu gestalten.

Format: 14,8 x 21,0 cm

Umfang: 218 Seiten

ISBN: 978-3-941297-33-3

Preis: 12,95 EUR

Im Alter immer fitter

Ruth Heidrich hat immer viel Sport getrieben und sich vermeintlich gesund ernährt. Die Diagnose Brustkrebs trifft sie hart, doch sie gibt nicht auf!

Nach der Brust-OP beginnt sie sogar, sich auf einen Ironman-Triathlon vorzubereiten und ihre Ernährung umzustellen. Sie verzichtet völlig auf Fleisch und fühlt sich immer fitter.

In der Folge gewinnt sie einen Pokal nach dem anderen und stellt viele neue Rekorde auf.

Motivierend und mit vielen praktischen Anregungen für den Einstieg in ein sportliches Leben.



Der Ernährungs-Bestseller (10.000 verkaufte Exemplare)

DAS PALÄO-PRINZIP **der gesunden Ernährung im** **Ausdauersport**

5. Auflage

von Dr. Loren Cordain und Joe Friel



Paläo-Ernährung boomt und wurde mitbegründet vom Autor dieses Buches: Ernährungsspezialist Dr. Loren Cordain.

Gemeinsam mit dem Elite-Coach Joe Friel hat er das Konzept der Steinzeiterernährung für den modernen Ausdauersportler des 21. Jahrhunderts optimiert.

Format: 15,1 x 22,8 cm
Umfang: 250 Seiten
ISBN: 978-3-941297-10-4
Preis: 18,95 EUR

Durch Fast-Food, Pasta-Parties, Eiweißpulver und allerlei andere neuzeitliche Moderscheinungen ist unsere Ernährung in den letzten Jahrzehnten immer einseitiger geworden. Und sie weicht massiv von der genetischen Veranlagung ab, die der Mensch im Laufe seiner Jahrtausenden langen Evolution manifestiert hat!

Die Wahl der leistungsförderndsten Nahrung ist für ambitionierte Sportler mittlerweile eine eigene Disziplin – und die will gelernt sein!

Dieses Buch zeigt, wie Athleten mit einer geringfügigen Änderung ihres Speiseplans auch ohne Änderungen des Trainingsplans noch leistungsfähiger werden können.

MEHR ALS MARATHON Wege zum Ultralauf

2. Auflage

von Werner Sonntag

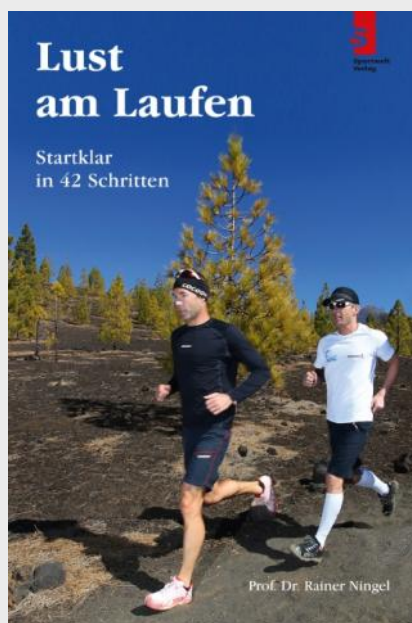


Marathonlauf boomt und auch der Ultralauf wird immer populärer. Für das Abenteuer Ultradistanz sind fundierte Informationen ein Muss. Der Autor hat 339 Marathon (davon 147 Ultraläufe) absolviert, ist Mitbegründer der Deutschen Ultralauf-Vereinigung und einer der bekanntesten deutschen Ultralauf-Experten.

Format: 15,1 x 22,8 cm
Umfang: 282 Seiten
ISBN: 978-3-941297-28-9
Preis: 17,95 EUR

LUST AM LAUFEN Startklar in 42 Schritten

von Dr. Rainer Ningel



Laufen ist die beliebteste Sportart der Deutschen. Dieses Buch richtet sich an Anfänger und Neu-Einsteiger, die frische Motivation suchen, um regelmäßig einen Fuß vor den anderen zu setzen und ihr persönliches Ziel zu erreichen. Emotionale Einstiege beim Köln-Marathons werden wissenschaftlich und leicht verständlich erklärt.

Format: 15,1 x 22,8 cm
Umfang: 210 Seiten
ISBN: 978-3-941297-25-8
Preis: 12,95 EUR

Hochwertige Trainings-Sachbücher

4. Auflage



Schwimmtraining für Triathleten

von Steve Tarpinian

Viele Triathleten empfinden das Schwimmen als notwendiges Übel. Doch Steve Tarpinian zeigt, wie man dank verbesserter Technik mit weniger Kräfteinsatz viel leichter und schneller durchs Wasser gleitet.

224 S. | 16,95 EUR, Br. | ISBN 978-3-941297234



Schwimmpraxis für Triathleten

von Gale Bernhardt & Nick Hansen

Abwechslungsreiche Schwimmseinheiten machen nicht nur mehr Spaß als endloses Bahnenziehen, sondern sind auch effizienter – und erhöhen den Erfolg im Wettkampf.

WASSERFESTES RINGBUCH

2. Auflage



Mentales Training für Triathleten und alle Ausdauersportler

von Jim Taylor & Terry Schneider

Von zwei Sportlern mit den gleichen körperlichen Voraussetzungen und der gleichen Ausrüstung wird bei einem Kopf-an-Kopf-Rennen stets derjenige gewinnen, der mental besser vorbereitet ist.

352 S. | 19,95 EUR, HC | ISBN 978-3-981142808



Lauftraining für Triathleten und Marathonläufer

von Ken Mierke

Vor allem für austrainierte Sportler bringt ein effizienter Laufstil größere Leistungssprünge als irgendeine andere Trainingsform. Zudem hilft eine gute Laufökonomie, länger und schneller verletzungsfrei zu laufen.

380 S. | 19,95 EUR, HC | ISBN 978-3-981142822



Krafttraining für Triathleten

von Robert G. Price

Triathlon ist eine Ausdauersportart, doch Ausdauer allein ist nicht genug. Gezieltes Krafttraining stärkt die wichtigsten Muskelgruppen, fördert die Bewegungseffizienz und beugt zudem Verletzungen vor.

208 S. | 18,95 EUR, HC | ISBN 978-3-981142891

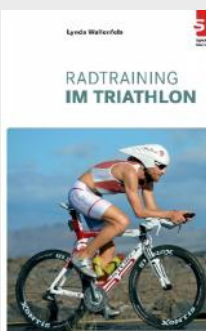


Trainingspläne für Triathleten und andere Ausdauersportler

von Gale Bernhardt

Für Triathleten, die erstmals das Abenteuer der Langdistanz angehen oder sich in wenigen Wochen für einen kürzeren Wettkampf fit machen möchten. Auch Quereinsteigern gelingt so ihr erster Triathlon.

380 S. | 16,95 EUR, HC | ISBN 978-3-981142846



Radtraining im Triathlon

von Lynda Wallenfels

Um ein guter Radfahrer zu werden, reicht es angeblich aus, möglichst viel Zeit im Sattel zu verbringen. Wer wirklich schneller werden möchte, sollte lieber der Wirklichkeit ins Auge blicken!

256 S. | 16,95 EUR, Br. | ISBN 978-3-941297111

2. Auflage



Grundlagentraining für Radsportler

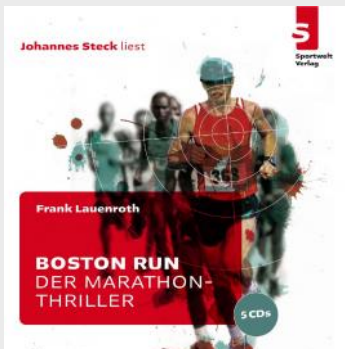
von Thomas Chapple

Jeder Radsportler, der beim wichtigsten Rennen der Saison top in Form sein will, braucht zunächst eine solide Grundlage. Dabei gilt es, sich früh in der Saison viel Zeit zu lassen und locker zu trainieren, um später in der Wettkampfphase richtig schnell zu sein.

380 S. | 18,95 EUR, Br. | ISBN 978-3-941297142

Actionreiche, unblutige Sport-Thriller

Hörbuch

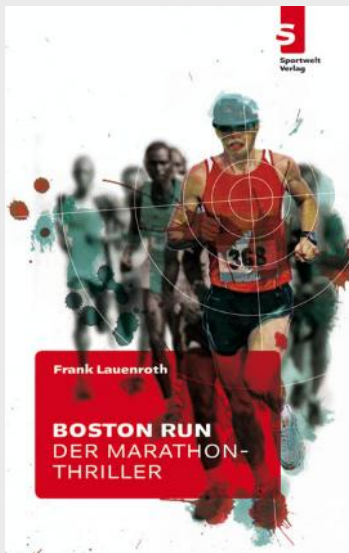


Boston Run – Der Marathon-Thriller

von Frank Lauenroth, Sprecher Johannes Steck

Gewohnt professionell verleiht Johannes Steck Gaunern, Radio-Moderatoren, Geheimdienstagenten und einer ambitionierten Einsatzleiterin seine Stimme. – Ein sportliches Hörvergnügen!

Hörbuchbox mit 5 CDs, 345 Minuten Spielzeit (ungekürzt)
19,95 EUR | ISBN 978-3-941297098

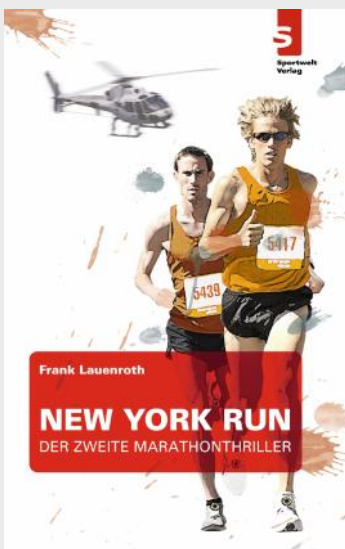


Boston Run – Der Marathon-Thriller

von Frank Lauenroth

Brian Harding soll den Boston Marathon gewinnen. Ein neues Dopingmittel baut sich während des Laufs ab und wird im Ziel nicht mehr nachweisbar sein. Doch der Geheimdienst NSA heftet sich an seine Fersen und eröffnet die Jagd.

224 S. | 8,95 EUR | ISBN 978-3-941297-05-0



New York Run – Der zweite Marathon-Thriller

von Frank Lauenroth

Brian Harding und Christopher Johnson werden von einem russischen Oligarchen mit Sprengstoff in den Schuhen und einem Dopingmittel im Blut gezwungen, den New York Marathon zu gewinnen. Ihnen bleiben nur zwei Stunden Zeit, um ihr Leben zu retten.

251 S. | 9,95 EUR | ISBN 978-3-941297-19-7

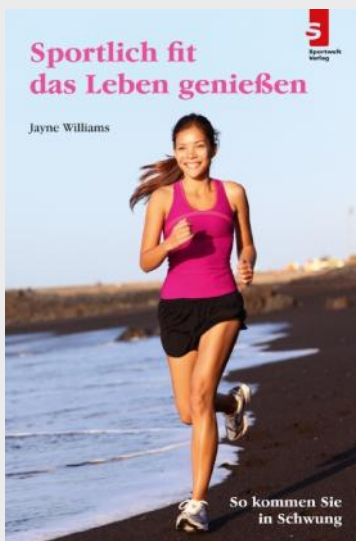


So kommen Sie in Schwung Triathlon für Couchpotatoes

von Jayne Williams

Mit Schwimmen, Radfahren, Laufen gelingt der sanfte Start in ein sportlicheres Leben. Jeder kann Ziele erreichen, die er nie für möglich gehalten hätte!

Umfang: 281 Seiten
ISBN: 978-3-941297-07-4
Preis: 8,95 EUR



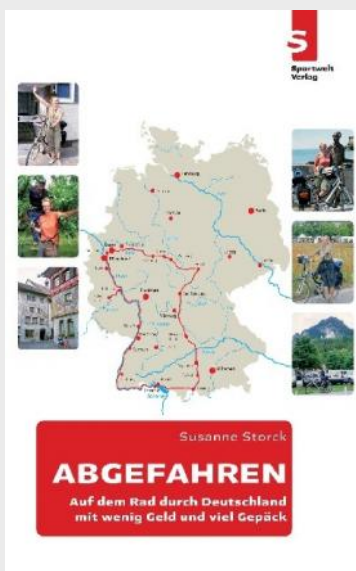
Sportlich fit das Leben genießen

So kommen Sie in Schwung

von Jayne Williams

Eine Anleitung, wie man trotz Übergewicht die Bewegung genießen und fit werden kann.

Umfang: 176 Seiten
ISBN: 978-3-941297-26-5
Preis: 12,95 EUR



ABGEFAHREN: Auf dem Rad durch Deutschland – mit wenig Geld und viel Gepäck

von Susanne Storck

Sieben Wochen Urlaub mit nur 400 Euro? Was passiert, wenn man bei wildfremden Menschen klingelt und nach einem Job fragt?

Umfang: 123 Seiten
ISBN: 978-3-941297-02-9
Preis: 9,95 EUR



MISSION MARATHON

Wie ich kein Superläufer wurde

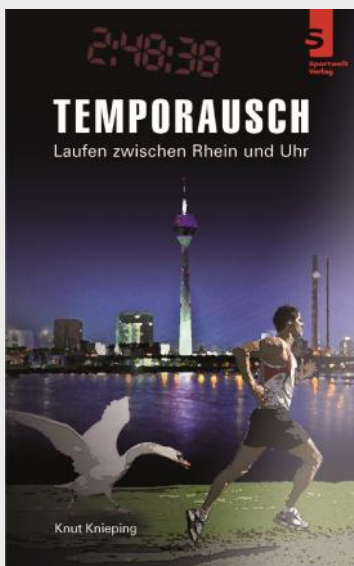
von Lothar Koopmann

Lothar Koopmanns vergnügliche Erinnerungen erzählen mit einem geistreichen Augenzwinkern von der Lust am Laufen und der Last des Trainings.

Umfang: 254 Seiten, zahlr. Karikaturen

ISBN: 978-3-941297-04-3

Preis: 8,95 EUR



TEMPORAUSCH

Laufen zwischen Rhein und Uhr

von Knut Knieping

Breitensport mit Weltklasseambitionen: Knut Knieping ist mit viel Tempo, Wortwitz und Selbstironie immer auf der Jagd nach einer neuen Marathonzeit.

Umfang: 152 Seiten

ISBN: 978-3-941297-30-2

Preis: 10,95 EUR



TEMPO RAUS

Langsam reicht mir

von Knut Knieping

Die schnellen Jahre sind vorbei. Doch die Geschichte der Leidenschaft, die Leiden schafft, geht weiter. ... und endet – auch mit gebremstem Schaum – wieder im Zielbereich.

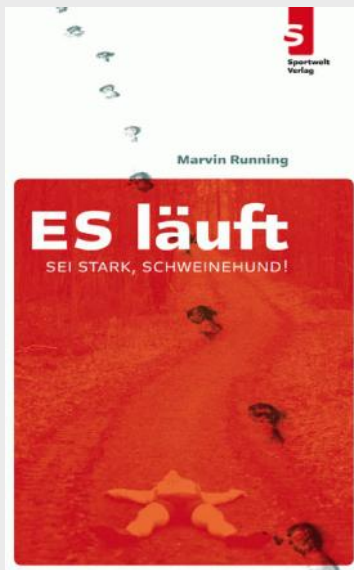
Umfang: 158 Seiten

ISBN: 978-3-941297-31-9

Preis: 10,95 EUR



Laufen und Humor



ES läuft

Sei stark, Schweinehund!

von Marvin Running

Zehn Trailrunning-Experimente aus der Sicht des inneren Schweinehundes, der sprachgewandt, aber erfolglos versucht, sein Herrchen vom süßen Nichtstun zu überzeugen.

Umfang: 308 Seiten

ISBN: 978-3-941297-04-3

Preis: 9,95 EUR



SPORT

Sei kein Frosch, Schweinehund!

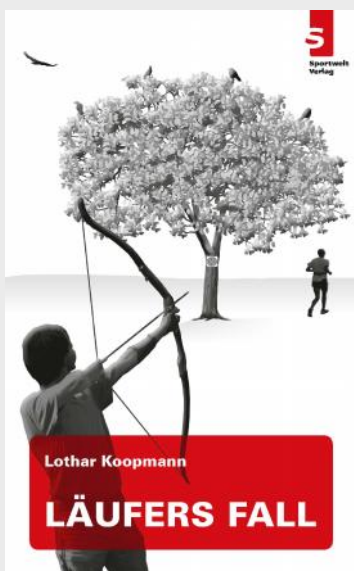
von Marvin Running

Es sind gewagte Expeditionen in die Welt des Sports, auf die Schweinehund Marvin sein Herrchen muss. Mit seinen Anekdoten bringt er das Zwerchfell der Leser in Topform.

Umfang: 216 Seiten

ISBN: 978-3-941297-08-1

Preis: 9,95 EUR



LÄUFERS FALL

von Lothar Koopmann

Ein Duisburger Laufftreff findet seinen Trainer und eine Walkerin ermordet im Wald. Bei der Suche nach dem Mörder gibt es Hilfe von außen: Auch der Autor hat bei den Ermittlungen ein Wörtchen mitzureden!

Umfang: 250 Seiten

ISBN: 978-3-941297-27-2

Preis: 9,95 EUR