



Regeneration für Ausdauersportler

Wer sich ausreichend und rasch erholt, kann bei Wettkämpfen und im Training sein gesamtes Leistungspotenzial abrufen. Das Buch liefert zahlreiche Beispiele aus dem Triathlon- und Laufsport und diskutiert dabei die Wirksamkeit von Methoden wie Kompressionskleidung, Kältebäder, Nahrungsergänzungsmittel, Massage, Meditation oder Yoga. Zu Wort kommen auch Trainer und Spitzenathleten, die Einblicke in die tägliche Regenerationspraxis im Profisport geben.

George Rountree: Regeneration für Ausdauersportler, Spomedis Verlag 2012, ISBN: 978-3-936376-80-7.



Lawinen verstehen und vermeiden

Skitourengehänger, Schneeschuhläufer und Offroad-Boarder: Sie alle sind im Gelände der Gefahr von Lawinen ausgesetzt. Der Ratgeber aus der Reihe «Wissen&Praxis» vom Bergverlag Rother führt den Leser anschaulich an die Lawinenkunde heran. Mit zahlreichen Skizzen und Illustrationen soll der Leser verstehen, wann und warum Lawinen entstehen und wie es diese sowohl bei der Tourenplanung als auch im Gelände zu vermeiden gilt. Im praktischen Teil werden die wichtigsten Verhaltensregeln und die zehn tödlichsten Lawinen-irrtümer angesprochen.

Roth, Eike: Lawinen verstehen und vermeiden. Praxistipps, Verlag Rother, 2013, ISBN 978-3-7633-6085-7.

Handbuch sportpsychologischer Praxis

45 Sportpsychologen und Trainer äussern sich zum Thema mentales Training in den olympischen Sportarten und gewähren dem Leser einen Einblick in ihre tägliche Betreuungspraxis. Neben dem Grundlagenteil, welcher den Stand der Wissenschaft erörtert, fesselt einen vor allem der Praxisteil, in dem Fachpersonen Beispiele und Experten-Tipps abgeben, wie mentale Probleme zu erkennen und Lösungen mit Athleten zu erarbeiten sind.

Beckmann-Waldenmayer, Denise / Beckmann, Jürgen: Handbuch sportpsychologischer Praxis. Mentales Training in den olympischen Sportarten, Spitta Verlag, 2012, ISBN: 978-3-941964-69-3.



Das Nationale Olympische Komitee der DDR

22 Jahre nach dem Fall der Mauer bietet die olympische Geschichte der DDR nach wie vor Nährboden für spannende Geheimnisse. Matthias Fink hat in seiner Forschungsarbeit die Frage gestellt: Welche Rolle spielte das Nationale Olympische Komitee (NOK) der DDR in Zeiten des Kalten Krieges? In seinem Werk geht Fink den Einflüssen des Staatsapparats, den personellen Verstrickungen zwischen Politbüro und NOK und dem Ringen um nationale Anerkennung ebenso nach wie den olympischen Auftritten der DDR-Sportler in den Jahren 1956–1972.

Fink, Matthias: Das NOK der DDR. Zwischen Olympia und Politik. Die olympische Bewegung der DDR im Spannungsfeld der deutsch-deutschen Geschichte 1945–1973. Verlag Die Werkstatt, 2012, ISBN: 978-3-89533-946-2.



Laufsport für und mit Sehbehinderten

Nach Hunderten von Trainingsstunden mit sehbehinderten und blinden Menschen hat der Basler Running-Leiter Gabor Szirt ein Handbuch «Laufsport für und mit Sehbehinderten» herausgegeben. Das 92-seitige Buch liefert eine theoretische und praktische Grundlage für ein erfolgreiches und sicheres Lauftraining und wartet mit zahlreichen Tipps für Training und Wettkämpfe auf. Ausserdem zeigt das Handbuch auf, welche Voraussetzungen für das Begleiten von sehbehinderten Personen im Laufsport wichtig sind.

Szirt, Gabor: Laufsport für und mit Sehbehinderten, Verlag Reinhardt, 2013, ISBN 978-3-7245-1617-0.



Skitourenführer Ostschweiz

Die Schneemengen, welche diesen Winter im ganzen Mittelland gefallen sind, lassen auf eine ganz besonders lange Skitourensaison hoffen. Da kommt der neue «Skitourenführer Ostschweiz» aus dem Rother Verlag gerade recht. 50 Touren zwischen Säntis, Alvier, Pizol und Glarner Alpen werden vorgestellt und nach Schwierigkeitsstufen blau = einfach, rot = mässig, schwarz = schwierig kategorisiert. Neben detaillierten Karten und Routenbeschreibungen überzeugt das handliche Taschenbuch vor allem durch die präzisen Ausführungen zur Lawinengefährdung. Abgerundet werden die Tourenbeschreibungen mit Hinweisen zur Hanglage, Aufstiegszeit und Einkehrmöglichkeiten.

Herbke, Stefan: Ostschweiz. Appenzel – Toggenburg – Glarner Alpen. 50 Skitouren, Verlag Rother, 2013, ISBN: 978-3-7633-5918-9.



1. Mai 2013

www.gpbern.ch



GRAND PRIX VON BERN