



Michael Raab
Du schaffst das!
Dein Weg zum Marathon-Läufer

ISBN: 978-3-613-50819-4
144 Seiten, 109 Abbildungen
Format: 170 x 210 mm
14,95 €

**Motor
buch
Verlag**

pietsch

**trans
press**

**Müller
Rüschlikon**

**bucheli
verlag**

„Fragen Sie mich nicht nach meiner Bestzeit. Fragen Sie mich nach der Faszination des Marathons und ich nehme Sie mit auf eine interessante Reise voller wunderbarer Geschichten über das Laufen.“

Wenn man mit dem Laufen beginnt, scheint der Traum, einmal im Leben einen Marathon zu laufen, zunächst in weiter Ferne zu liegen. Die 42,195 Kilometer sind eine mythische Distanz, die einen Dramen erleben lässt und zum Helden macht.

Der Marathon ist nicht nur auf Profi-Ebene, sondern auch als Breitensport sehr populär. Allein im Jahr 2015 gab es in Deutschland 237 Marathon-Veranstaltungen, bei denen über 117.000 Läufer das Ziel erreichten.

Dieser Ratgeber des erfolgreichen Marathon-Läufers Michael Raab motiviert Neueinsteiger, ihren Traum anzugehen, und begleitet sie mit hilfreichen Tipps und einem Team von neun Experten auf dem Weg zum Marathon-Läufer.

Am Ende läuft man dank wertvoller Informationen und der für sich richtigen Strategie garantiert mit einem Lächeln und zufrieden ins Ziel. Und nur darauf kommt es an.

Ihre Ansprechpartnerin: Tomma Profke

Paul Pietsch Verlage, Hauptstätter Str. 149, 70178 Stuttgart
Tel. 0711/210 80-40, Fax 0711/236 04 15, E-Mail: t.profke@motorbuch.de

Hauptstätter Straße 149
D-70178 Stuttgart
Postfach 1037 43
D-70032 Stuttgart
Telefon (0711) 21080-0
Fax (0711) 23604 15
www.paul-pietsch-verlage.de
Paul Pietsch Verlage
GmbH & Co. KG
Amtsgericht Stuttgart
HRA 7424
pHG Paul Pietsch GmbH
Amtsgericht Stuttgart
HRB 2616
Geschäftsführer
Dr. Patricia Scholten

Paul Pietsch Verlage



Stimmen zum Buch

„Verständlich und sehr motivierend mit sinnvollen Ergänzungen an Experten und Tipps geschrieben. Einen Marathon tatsächlich zu finishen ist auch mit dem Buch nicht einfacher, aber das Ziel scheint damit irgendwie näher zu rücken. Man fühlt sich fast so, als hätte man den ersten Kilometer schon hinter sich!“ Claudia Lück, München.

„Wenn Michael Raab etwas anpackt, dann ist es eine runde Sache. Mit seiner ruhigen, gewissenhaften Art schafft er es selbst die größten Zweifler zu Lauffans zu machen. Und wer bereits Lauffan, bekommt wertvolle Tipps, neue Inspirationen und eine Extra-Portion Motivation sich bald wieder für einen Marathon anzumelden!“ Edith Zuschmann, Klagenfurt

Zum Autor

Der gebürtige Münchner liebt das Extreme. In seiner ersten sportlichen Karriere fuhr er im Buckelpisten Europacup. Danach entdeckte er die Liebe für den Ultrasport, finishte erfolgreich den Ironman Frankfurt und Paris-Brest, die inoffizielle Langstrecken Rad Weltmeisterschaft, zahlreiche Marathons sowie den Ultra Trail du Mont Blanc, Marathon des Sables, Transalpine Run und in den Top Ten die 100MeilenBerlin. Außerdem war er der Erste, der nonstop von München bis auf den Gipfel der Zugspitze lief. Mit dieser Leidenschaft organisiert er selbst Events wie den GR20 Trans-Korsika, Zugspitz-Gipfelsturm oder Bavaria Königsmarsch. Beruflich schreibt der Diplom Betriebswirt unter anderem für den Focus und entwickelt für seine Kunden Marketing-Kommunikations-Konzepte.

Ihr Ansprechpartner: Michael Raab
Die Laufcoaches, Walchenseeplatz 2, 81539 München
Tel. 0170/33 33 306, E-Mail: info@laufcoaches.com
www.laufcoaches.com



laufcoaches.com