

Mapwrap-Badetaschen

Wintergefühle in der Badi

Mit den trendigen Mapwrap-Taschen zieht man garantiert eiskalte Blicke auf sich. Denn alle Taschen sind aus alten Swiss Snow Trail Maps gefertigt und wecken damit Erinnerungen an wunderbare Schneeschuhwanderungen. Weil für eine Neuauflage der Trail Maps die alte Auflage zerstört werden musste, entschied sich Verlegerin Geraldine Radü, die reiss- und wasserfesten Blätter mit dem einzigartigen Kartenaufdruck weiter zu verwerten, statt sie dem Müll zu übergeben. Daraus entstanden in Handarbeit rund 20 verschiedene Taschen, Etuis, Necessaires, Portemonnaies und Laptophüllen, die auf der Homepage zu beziehen sind. Auf Wunsch werden persönliche Andenken an eine bestimmte Tour auch in einer Spezialanfertigung hergestellt.



www.mapwrap.ch



FOTO: ANDREAS GONSETH

Rollend zum Hüttenzauber

SAC fährt auf Bikes ab

Mountainbiken liegt im Trend: 16 Prozent der Schweizer Bevölkerung schwingen sich laut Baspo-Umfrage regelmässig in den Sattel. Bei den Mitgliedern des Schweizer Alpen-Club SAC ist Biken sogar beliebter als Sportklettern. Diesem Umstand trägt der SAC Rechnung: Die Broschüre «Mit dem Mountainbike zu zwölf SAC-Hütten» zeigt eine Auswahl der schönsten Bikerouten von und zu SAC-Hütten. Konditionell und technisch anspruchsvolle Routen sind ebenso beschrieben wie lockere Nachmittagsausflüge. Zu jeder Tour finden sich Tipps für alternative Routen sowie kulinarische Höhepunkte. Zusatzinformationen wie Karte, Höhenprofil, GPS-Tracks und Fotos gibt es auf [www.sac-cas.ch/huetten/bike](http://www.sac-cas.ch/huetten/bike)



FOTO: MAC HUBER

100plus – endlich Gerechtigkeit am Berg

Bikerennen für Schwergewichte

Hut ab vor dem Skiklub Galgenen: Mit der Veranstaltung des Bikerennens 100plus gibt der Schwyzer Verein jenen Athleten, die etwas mehr Fleisch auf den Knochen lagern als die ausgemergelten Bergziegen, eine faire Chance. Denn beim Zeitfahren von Galgenen zum Skihaus Ruchweid (8 km / 700 Höhenmeter) sind nur Männer startberechtigt, die mitsamt Mountainbike über 100 Kilo wiegen (bei den Frauen liegt die Limite bei 70 Kilo). Wer weniger auf die Waage bringt, muss Zusatzgewicht am Bike anbringen oder im Rucksack mitführen. Schummeln geht nicht! Das Gesamtgewicht (Körpergewicht inklusive Bike) wird am Start und am Ziel gemessen. Radprofi Giuseppe Atzeni, immerhin dreifacher Europameister auf der Bahn, musste sich letztes Jahr im Feld der Hobby-Biker mit Rang 5 begnügen, zumal er 32 zusätzliche Kilos mitschleppen musste. Der SK Galgenen veranstaltet das Plauschrennen am 12. September zum 10. Mal. Zur Jubiläums-Austragung werden erstmals über 100 Teilnehmer erwartet – 100plus also auch auf der Startliste. Mehr Infos: [www.skklubgalgenen.ch](http://www.skklubgalgenen.ch)



FOTO: ZVG

BUCH TIPPS

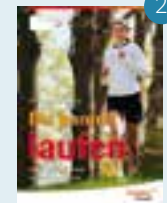
1 Für Gipfelstürmer

Was wäre die Tour de France ohne seine berühmt-berüchtigten Bergetappen? Was wäre das prestigeträchtigste Radrennen der Welt ohne L'Alpe d'Huez, den Col du Tourmalet oder den Mont Ventoux? Ob Pyrenäen, Vogesen oder Alpen – Simon Warren hat 100 der bekanntesten, steilsten und spektakulärsten Anstiege der Tour de France abgefahren und diese in einem Buch beschrieben – mit allen Infos, die es zum Nachfahren braucht.

Simon Warren: *Tour de France – 100 legendäre Anstiege*, 240 Seiten, 109 Farbfotos, 100 Höhenprofile, 200 Karten. Delius Klasing Verlag, Bielefeld. ISBN 978-3-667-10001-6

2 Laufen kann jeder

Mit seinem neusten Werk wendet sich Deutschlands «Lauf-Doc» Matthias Marquardt an all jene Couch-Potatoes, die bislang vergeblich versucht haben, Laufsport in ihren Alltag zu integrieren. Der Laufanfänger erfährt darin alles, um erfolgreich die Hürden des Anfangs zu meistern: Schuhe, Ausrüstung, Trainingsplanung, Ernährung und Motivationstipps. Überzeugend kommt die Konzeption der Lauf-



einheiten daher, welche wirklich auf Einsteiger zugeschnitten ist.

Matthias Marquardt: *Du kannst laufen. Das Buch, das jeden zum Läufer macht*. Spomedis-Verlag 2015, ISBN: 978-3-95590-059-5

3 Wenn der Mann läuft

Als PR-Managerin und Bloggerin weiss Jrene Rolli, effektiv mit Worten umzugehen. Und so hat sie die überraschende Tatsache, dass ihr Mann einen Marathon laufen will, zum Anlass für eine 42-teilige Blog-Serie genommen, die jetzt in Buchform vorliegt. Mit ihrer witzigen Schreibe beleuchtet sie alltägliche Sachverhalte aus dem Läuferalltag, um sie pointiert und ungehemmt aus der Sichtweise einer Frau und Nicht-Läuferin zu kommentieren.

Jrene Rolli: *Hilfe, mein Mann läuft, Buch und Netz*. Verlag 2015, ISBN: 978-3-03805-036-0.

4 Bewegung statt Medizin

Rückenschmerzen sind gerade bei Menschen mit klassischem Büroalltag ein weit verbreitetes Phänomen. Im Ratgeber zeigen die Autoren

auf, wie Rückenschmerzen entstehen können und wie man in akuten Fällen dagegen angehen kann. Nach dem Motto «Bewegung ist die beste Medizin» stellen sie eine anschauliche Sammlung an Übungen vor, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen.

M. Duran / S. Loacker: *Mein Rücken-Coach. Starke Übungen für mehr Lebensqualität*, Beobachter-Edition 2015, ISBN: 978-3-85569-892-9

5 Stellwerk-Setting für Triathleten

Der ehemalige Wettkampfschwimmer und Profi-Triathlet Matt Dixon rät Triathleten, ihr sportliches Tun nach vier Schwerpunkten auszurichten: Ausdauer, Regeneration, Ernährung und Kraft. Mit konkreten Trainingsblöcken und vielen praktischen Tipps veranschaulicht der Autor seine Philosophie, die sich vor allem an fortgeschrittene und ambitionierte Triathleten richtet.

Matt Dixon: *Der komplette Triathlet. Wie aus Potenzial Leistung wird*, Spomedis-Verlag 2015, ISBN: 978-3-95590-061-8

ANZEIGE

Polizei verschärft Kontrollen bei Velofahrern

Ab 0,5 Promille drohen hohe Strafen

Die hiesige Polizei will Velofahrer systematischer auf Alkohol kontrollieren. Damit reagieren die Gesetzeshüter auf die Zunahme von Unfällen, die Radfahrer in alkoholisiertem Zustand verursacht haben. Ab 0,5 Promille drohen Bussen von mehreren Hundert Franken. In der Schweiz wird das Velofahren mit Alkohol viel strenger als in Deutschland geahndet. Dort gibt es, wenn man nicht auffällt und ohne Unfall, erst ab 1,6 Promille Strafen. Wie in der Schweiz ist dann aber der Fahrausweis gefährdet.



Werde Teil der Community

Der kostenlose Polar Flow Webservice und die Flow App bieten die smarteste Lösung, um Daten rund um Fitness, Sport und Gesundheit festzuhalten und zu teilen

- Einfachste Trainingsplanung und Analyse
- Ermöglicht Geräteintegration und Personalisierung von Sportprofilen
- Flow for Coaches: Ultimative Lösung für Personal Trainer und Coaches

Polar Loop | V800 | B400 | A300 | V560

polar.com flow.polar.com polar.com/coach