

FÜR EUCH GELESEN

Gerd Steins:

Immer wieder Marathon!

Horst Milde und die Geschichte des
50-jährigen Berlin Marathon



Dieses wunderschöne Geschichtsbuch mit über 800 Fotos, Tabellen und Grafiken ist eine Meisterleistung des Berliner Sporthistorikers Gerd Steins sowie eine Hommage an Horst Milde und seine Familie, deren Geschichte mit der des Berlin-Marathons unauflöslich verbunden ist. Davon erzählen am besten die autobiografischen Passagen von Sabine, Gesine, Mark

und Karsten Milde. Sensationell sind Steins historische Funde zu fast vergessenen Rennen, zum Beispiel zu dem weltweit ersten Stadt-Marathon, der 1924 in Berlin organisiert wurde, wie die erstmals als Karte veröffentlichte Laufstrecke belegt. Das Herzstück des Buches bildet die Chronik des Berlin-Marathons – hier kann man jeden Lauf, jeden Sieger, jede Stimmung Revue passieren lassen. Einziges Manko: Es fehlen die Hintergründe zu dem Bruch in der Gesamtleitung zwischen 2003 und 2004.

Mit Beiträgen unter anderem von Detlef Kuhlmann, Jörg Wenig, Michael Reinsch, Horst und Sabine Milde – ein Muss für jeden Liebhaber des Berlin-Marathons. Nicht im Buchhandel erhältlich! Bestellung per E-Mail gegen eine Schutzgebühr unter: marathoneum@t-online.de. (Joanna Zybon)

Schutzgebühr: 26,00 Euro | 248 Seiten | Hrsg.: Stiftung Hollstein und Forum für Sportgeschichte

Axel Rabenstein:

Wie alles gut wird ...

... wenn wir nicht mehr besser werden.
Eine Geschichte vom Älterwerden als Sportler



„Ein Spaziergang ist für mich eine größere Überwindung als ein 10-Kilometer-Lauf.“ Wahrscheinlich kann so mancher Leser dies nachvollziehen. Trainieren, auf ein Ziel hinarbeiten – das liegt im Blut des Wettkämpfers. Und hier schreibt ein Triathlet, der mehr als nur läuft und gern mal einen Halbmarathon in der Mittagspause absolviert, um sein

Pensum im Spannungsdreieck zwischen Job, Familie und Sport zu bewältigen. Doch wie Träume und Ziele verfolgen, wenn man älter wird?

Axel Rabenstein, bekannt durch sein Buch „Heldenstoff“, ambitionierter Freizeitsportler (und Journalist), deckt auf, dass hierbei das Ehrlichsein zu sich selbst eine Tugend ist. Persönlich und nachvollziehbar und mit dem nötigen Humor geschrieben, findet der Leser hier zwar keine konkreten Tipps und Anleitungen, wie man dem Älterwerden davonlaufen kann, dafür aber inspirierende Geschichten, Gedankensplitter und Fakten, unter anderem zu Themen wie Ernährung, Regeneration, Dehnen, Kraftübungen und Zeitmanagement. (Susanne Hahn)

Preis: 18,00 Euro | 200 Seiten | Verlag: Meyer & Meyer | ISBN: 978-3-8403-7894-2

Anzeige



Hawaii: Honolulu Marathon mit
Inselhopping O'ahu, Big Island und Maui
Run'n'Hike Hawaii vom 04.12.2024 bis 15.12.2024

weitere Laufreisen und Marathons gibt es bei: www.laufreisen.de
laufreisen GmbH · Fon: 0231-4 05 95 · info@laufreisen.de