

Die Freude am Rennradfahren: Ein neuer Ratgeber speziell für Frauen

Rennradfahren ist der ideale Sport für Frauen, sind Nynke de Jong und Marijn de Vries überzeugt: Du bist an der frischen Luft, hast den Wind in den Haaren und die Sonne auf den Wangen. Unterwegs kannst du mit Freundinnen den neuesten Klatsch und Tratsch besprechen. Du siehst was von der Umgebung, und du wirst ganz schnell besser. Und vor allem: Verabschiede dich schon mal von deiner Cellulitis und begrüße deine wahnsinnig muskulösen braunen Beine und deinen knackigen Hintern. Also haben die beiden Journalistinnen – die eine begeisterte Tourenfahrerin, die andere inzwischen auch als professionelle Radsportlerin unterwegs – gemeinsam einen höchst unterhaltsamen Ratgeber geschrieben, um anderen Frauen den Einstieg ins Rennradfahren zu erleichtern. Unter dem Titel „Frau & Rennrad“ ist er jetzt im Covadonga Verlag erschienen.

In kompakter Form und witzigen Kolumnen beantwortet dieses Buch alle wirklich wichtigen Fragen: Welches Rad ist das richtige für dich? Was brauchst du noch an Zubehör? Was ziehst du am besten an auf deinen Touren? Wie vermeidest du schmerzhafte Beschwerden an delikater Stelle? Wie besiegst du die Angst vor Klickpedalen, schmalen Reifen und rasenden Abfahrten? Wie behebst du auf die Schnelle eine Reifenpanne? Wie fährst du richtig in der Gruppe und einen echten Berg hinauf? Und schlussendlich: Wie schaffst du es am Tag X, wenn's drauf ankommt, einen Kerl abzuhängen?

Ein Vorwort von Marcel Kittel, die Einschätzungen, Tipps und Tricks von Weltklasse-Radsportlerinnen wie Marianne Vos, Leontien van Moorsel, Trixi Worrack, Claudia Häusler und Ina Yoko Teutenberg sowie die praktischen Erfahrungen anderer teils prominenter Hobbyradsportlerinnen runden dieses Buch ab.

Die Autorinnen:

Nynke de Jong, 1985, schreibt als freie Autorin für Radio, TV und eine Reihe renommierter Zeitungen und Magazine wie u.a. *NRC Handelsblad*, *Leeuwarder Courant*, *De Muur*, *Soigneur*, *Viva* und *Santé*. Sie hat bereits mehrere Bücher verfasst, darunter auch den humoristischen Ratgeber »Vrouw kijkt Sport«.

Marijn de Vries, geboren 1978, arbeitete als Journalistin für Fernseh- und Radio-sendungen in den Niederlanden, als sie sich – frisch infiziert vom Rennrad-Virus – zu einem Experiment entschloss: Kann man mit dreißig Jahren noch Leistungssportlerin werden? Sie konnte. Seit 2010 fährt sie als Profi im Peloton der Frauen, inzwischen für Giant-Shimano, als Teamkollegin von u.a. Claudia Häusler, Marcel Kittel und John Degenkolb. Marijn de Vries schreibt regelmäßig Kolumnen für Magazine wie *Trouw* und *Rouleur* und bloggt unter: <http://marijndevries.nl/>

Marijn de Vries hat eine Zeit lang in der deutschsprachigen Schweiz gelebt und steht Ihnen gern für Interview-Anfragen zur Verfügung. Am 03. August wird sie voraussichtlich das Weltcup-Rennen in Bochum bestreiten.



Nynke de Jong;
Marijn de Vries:

Frau & Rennrad
*Handbuch für die
Hobbyradsportlerin*

*Aus dem Niederländischen
von Ulrike Nagel*

*Mit einem Vorwort
Von Marcel Kittel*

Covadonga Verlag, 2014
ISBN 978-3-936973-93-8

Broschur;
168 Seiten im Format
20 cm x 16,5 cm

Ladenpreis:
EUR 12,80 [D]

Erscheint:
Juni 2014

*Auch als
E-Book-Ausgabe
erhältlich.*

Pressekontakt:
Covadonga Verlag
Rainer Sprehe
Spindelstr. 58
33604 Bielefeld
Fon: 0521/5221792
Fax: 0521/5221796
r.sprehe@covadonga.de