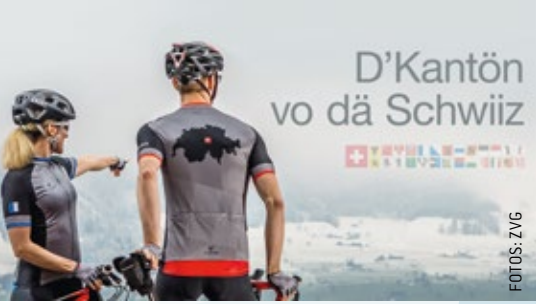


Velo-Kollektion mit Kantonswappen

Dem Kantönligeist davonfahren

Die Schweiz ist ein Land der Kantone. Jeder der 26 Kantone hat eine eigene Verfassung und eigene Behörden, was das Alltagsleben zwar nicht immer einfacher macht, gleichzeitig aber viel zur multikulturellen Vielfalt und Identität der Schweiz beiträgt. Mit der Velo-Kollektion «D’Kantön vo de Schwiz» können ab Mai traditionsbewusste Velofahrer aller Art einerseits

ihren Lieblingskanton mit einer Shirt- und Hosen-Kollektion repräsentieren, andererseits aber auf dem Sattel auch demonstrieren, wie kantonsübergreifend und grenzenlos der Radsport ist. Die Kollektion besteht aus einem Kurzarm-Trikot mit durchgehendem Reissverschluss vorne für 85 Franken sowie entweder kurzen und trägerlosen Damen-Velohosen für 132 Franken oder kurzen Herren-Velohosen mit Trägern für 160 Franken. Sowohl Shirts wie Hosen sind mit dem Kantonswappen ausgestattet und auf einer Schweizerkarte auf dem Rücken ist der entsprechende Kanton am richtigen Ort markiert. Die Kantons-Kollektion entspringt einer Zusammenarbeit vom Bekleidungsspezialisten Cuore of Switzerland und der Physio- & Sportarena GmbH in Emmen. www.kantone.cuore.ch



Zuerst das Buch, dann der Film

Die Geschichte von Mischa Ebner bewegt

Die erschütternde Geschichte von Waffenläufer Mischa Ebner, der zum Frauenmörder wurde, bewegt auch 15 Jahre nach den Gräueltaten (vgl. FIT for LIFE 11 / 2017, Bild). Nach Autor Lukas Hartmann, der im selben Quartier wie Ebner wohnte und den Fall des «Messerstechers von Bern» als Grundlage nahm für seinen neuen Roman «Ein passender Mieter», hat nun auch Jürg Mosimann den tragischen Fall aufgearbeitet. Der frühere «Blick»-Journalist und Informationschef der Kantonspolizei Bern war bei den Ermittlungen gegen den Thurgauer Waffenläufer hautnah dabei. In seinem Buch «Tödlicher Schatten» gibt er die wahren Begebenheiten mit fiktiven Figuren wieder.

In diesen Monaten hätte auch der Schweizer Film «Der Läufer» in die Kinos kommen sollen, der sich ebenfalls der Geschichte Ebners annimmt. Der Film sei fertig, schreibt Produzent Stefan Eichenberger. Weil aber noch keine Festivalpremiere festgelegt werden konnte, erfolgt der Kinostart erst im Herbst dieses Jahres – rechtzeitig zur 83. Austragung des «Frauenfelders».

BUCH TIPPS



1 Wiedereinstieg ins Training

Welcher Ausdauersportler kennt das nicht? Man ist verletzt und will vom Arzt als Erstes wissen: «Wann kann ich wieder laufen?» «Darf ich gleichwohl aufs Velo?» «Aber schwimmen, das geht?» Das Buch von Markus Klingenberg, Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin, stellt natürlich keinen Ersatz für eine ärztliche Diagnose dar. Aber es hilft dabei, Sportverletzungen und ihre Therapien zu verstehen und geeignete Übungen für die sichere Rückkehr in den Sport auszuwählen. Verletzte kriegen einen Leitfaden für funktionelle Trainingsmethoden in die Hand, mit dem sich muskuläre Dysbalancen und mögliche Asymmetrien ausgleichen und schmerzbedingt veränderte Bewegungsmuster vermeiden lassen.

Markus Klingenberg: *Return-to-Sport – Funktionelles Training nach Sportverletzungen*, Pflaum Verlag, ISBN 978-3-7905-1061-4

2 Mit Fett schlank werden

Kochbuch-Autorin Anne Paschmann hat innerhalb von zwei Jahren 50 kg abgenommen. Ihr Geheimnis? Gesunde Fette, kaum Kohlenhydrate. Denn Fette und Eiweisse lassen den Blutzucker- und Insulinspiegel im Gegensatz zu Mahlzeiten mit Zucker und Kohlenhydraten

nicht in die Höhe schnellen und schützen so vor Heisshunger. So wird eine Gewichtsreduktion möglich. Das Buch berichtet von Paschmanns persönlichem Low-Carb-High-Fat-Weg und liefert gleich 80 alltags-taugliche und erprobte Rezepte mit.

Anne Paschmann: *Mein Low-Carb-High-Fat-Kochbuch*, Trias Verlag, ISBN 978-3-432-10545-1

3 Rumpfstabilitätstraining einmal anders

An die 200 Fitnessübungen kriegt man mit dem My-Pocket-Coach in die Hand. Das Besondere dabei: Die Übungen sind allesamt in Kartenform notiert. Jede Trainingskarte listet zwei Klassiker aus dem Rumpfstabilitätstraining auf und beschreibt diese in Wort und Bild. Die Karten können vor jeder Verwendung neu gemischt und zusammengestellt werden, wodurch kein Workout dem anderen gleicht. Neben Trainingsideen mit dem eigenen Körpergewicht kommen auch Therabänder, Physio- und Medizinbälle sowie Hilfsmittel zur Verbesserung des Gleichgewichts zum Einsatz.

N. Nittinger / C. Petersen: *My-Pocket-Coach Fitness 1 Trainingskarten*, Neuer Sportverlag, ISBN 978-3-938023-76-1

4 Extremsport muss nicht extrem sein

Strebt man im Sport immer nach Bestzeiten? Oder sind nicht «beste Zeiten» viel wertvoller? Extremradsportler Achim Heinze, zweifacher Weltmeister im Ultracycling, geht in seinem Buch der Frage nach, wie beruflich engagierte Menschen mit Sport erfolgreicher durchs Leben gehen. Er liefert Ideen für die individuelle Zielorientierung und gibt Denkanstöße in Richtung Selbstvertrauen, Leistungsfallen, Überehrgeiz und festgefahrene Trainingsroutinen. Wer das Buch gelesen hat, wird den extremen Sport mit anderen Augen sehen und erkennen, dass die wahren Höhepunkte nicht Titel, Siege oder Rekorde sind.

Achim Heinze: *Leistungsfaktor Sport – mit Bewegung zum Erfolg*, Neuer Sportverlag, ISBN 978-3-944526-76-8

5 Zeigt her eure Füsse!

Viele gesundheitliche Probleme haben ihren Ursprung in den Füßen. Weil wir sie kaum mehr vollumfänglich fordern, verkümmern sie, was zu Schmerzen in der Ferse oder Achillessehne, Fersensporn oder einem Hallux führen kann. In seinem Ratgeber lenkt der deutsche Barfußexperte Marco Montanez die Aufmerksamkeit auf unsere Füße und nimmt den Leser mit auf eine unterhaltsame und bilderreiche Reise von der Evolution des zweibeinigen Fussgängers bis zum modernen Turnschuh und den Irrungen und Wirrungen der modernen Orthopädie. Ein humorvolles Werk, an dem auch Sportler Gefallen finden dürften.

Marco Montanez: *Unfuck your Feet – Das Comeback eines vernachlässigten Körperteils*, Meyer & Meyer Verlag, ISBN 978-3-8403-7578-1

28. Ausgabe Edition

27.05.2018



www.3laenderlauf.org

Start und Ziel / Départ et arrivée: Marktplatz Basel - Distanz: 21,1 km, 10,3 km, 2,3 km

27. Mai 2018



Diasporal® activ
3LÄNDERLAUF
COURSE DES 3PAYS

Basel | St-Louis, Huningue | Weil am Rhein