



Wunderläuferland Kenia: Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt (German Edition)

By Jan Fitschen

Download now

Read Online →

Wunderläuferland Kenia: Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt (German Edition) By Jan Fitschen

Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt

Jeder unserer achtzehn Millionen Freizeitläufer in Deutschland möchte besser werden und schneller und leichter laufen können. Jan Fitschen als Profi-Läufer auch. In „Wunderläuferland Kenia“ entschlüsselt er auf humorvolle Art die 42,195 Erfolgsrezepte der Kenianer, während um ihn herum der ganz normale Trainingslagerwahnsinn tobt. Denn das wollen wir alle wissen: „Warum verdammt sind die so schnell?!“, und vor allem: „Was können wir, vom Laufanfänger bis zum Profi, uns davon abgucken?“

Jan Fitschen ist 28-facher Deutscher Meister im Langstreckenlauf von 3.000 m bis hin zum Halbmarathon. Spätestens seit seinem Sieg bei den Europameisterschaften 2006 über 10.000 m genießt er eine riesige Popularität in der deutschen Laufszene. Der Diplom-Physiker und Wirtschaftswissenschaftler stellte 2012 beim BMW Berlin-Marathon mit 2:13:10 h seine Bestzeit über die klassische 42,195-km-Distanz auf.

Seit 2007 reiste er acht Mal zu Trainingszwecken nach Kenia, sprach und trainierte mit den Kenianern und beobachtete und testete, was sie im Training und Leben anders machen als wir. Zunächst nur, um selbst schneller zu werden, doch im Dialog mit seinen Trainingskollegen und durch viele Fragen von Freizeitläufern ermutigt schon bald auch, um diese Tipps an andere weiterzugeben. Daher führte ihn sein Weg schließlich erneut nach Kenia, um unterstützt von Spitzenfotograf Norbert Wilhelmi die Recherche für „Wunderläuferland Kenia“ abzuschließen.

„Jan Fitschen, der erfolgreichste deutsche Langstreckler der letzten 20 Jahre, schreibt wie er läuft: Mit Leidenschaft und Begeisterung.“
Martin Grüning, Chefredakteur der RUNNER'S WORLD

 [Download Wunderläuferland Kenia: Die Geheimnisse der erfol ...pdf](#)

 [Read Online Wunderläuferland Kenia: Die Geheimnisse der erf ...pdf](#)

Wunderläuferland Kenia: Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt (German Edition)

By Jan Fitschen

Wunderläuferland Kenia: Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt (German Edition) By Jan Fitschen

Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt

Jeder unserer achtzehn Millionen Freizeitläufer in Deutschland möchte besser werden und schneller und leichter laufen können. Jan Fitschen als Profi-Läufer auch. In „Wunderläuferland Kenia“ entschlüsselt er auf humorvolle Art die 42,195 Erfolgsrezepte der Kenianer, während um ihn herum der ganz normale Trainingslagerwahnsinn tobt. Denn das wollen wir alle wissen: „Warum verdammt sind die so schnell?!“, und vor allem: „Was können wir, vom Laufanfänger bis zum Profi, uns davon abgucken?“

Jan Fitschen ist 28-facher Deutscher Meister im Langstreckenlauf von 3.000 m bis hin zum Halbmarathon. Spätestens seit seinem Sieg bei den Europameisterschaften 2006 über 10.000 m genießt er eine riesige Popularität in der deutschen Laufszene. Der Diplom-Physiker und Wirtschaftswissenschaftler stellte 2012 beim BMW Berlin-Marathon mit 2:13:10 h seine Bestzeit über die klassische 42,195-km-Distanz auf.

Seit 2007 reiste er acht Mal zu Trainingszwecken nach Kenia, sprach und trainierte mit den Kenianern und beobachtete und testete, was sie im Training und Leben anders machen als wir. Zunächst nur, um selbst schneller zu werden, doch im Dialog mit seinen Trainingskollegen und durch viele Fragen von Freizeitläufern ermutigt schon bald auch, um diese Tipps an andere weiterzugeben. Daher führte ihn sein Weg schließlich erneut nach Kenia, um unterstützt von Spitzenfotograf Norbert Wilhelmi die Recherche für „Wunderläuferland Kenia“ abzuschließen.

„Jan Fitschen, der erfolgreichste deutsche Langstreckler der letzten 20 Jahre, schreibt wie er läuft: Mit Leidenschaft und Begeisterung.“

Martin Grüning, Chefredakteur der RUNNER'S WORLD

Wunderläuferland Kenia: Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt (German Edition) By Jan Fitschen Bibliography

- Published on: 2015-09-01
- Released on: 2015-09-01
- Format: Kindle eBook

 [Download Wunderläuferland Kenia: Die Geheimnisse der erfol ...pdf](#)

 [Read Online Wunderläuferland Kenia: Die Geheimnisse der erf ...pdf](#)

Download and Read Free Online Wunderläuferland Kenia: Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt (German Edition) By Jan Fitschen

Editorial Review

Users Review

From reader reviews:

Thersa Davenport:

Nowadays reading books become more than want or need but also turn into a life style. This reading routine give you lot of advantages. Associate programs you got of course the knowledge the rest of the information inside the book which improve your knowledge and information. The knowledge you get based on what kind of book you read, if you want have more knowledge just go with education books but if you want experience happy read one with theme for entertaining like comic or novel. Often the Wunderläuferland Kenia: Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt (German Edition) is kind of book which is giving the reader erratic experience.

Donald Shelby:

Information is provisions for folks to get better life, information nowadays can get by anyone from everywhere. The information can be a information or any news even an issue. What people must be consider whenever those information which is from the former life are challenging to be find than now could be taking seriously which one is suitable to believe or which one the actual resource are convinced. If you find the unstable resource then you have it as your main information we will see huge disadvantage for you. All those possibilities will not happen inside you if you take Wunderläuferland Kenia: Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt (German Edition) as the daily resource information.

Jimmy Martinez:

Reading a book to be new life style in this yr; every people loves to study a book. When you study a book you can get a wide range of benefit. When you read guides, you can improve your knowledge, since book has a lot of information upon it. The information that you will get depend on what kinds of book that you have read. In order to get information about your analysis, you can read education books, but if you want to entertain yourself read a fiction books, such us novel, comics, and also soon. The Wunderläuferland Kenia: Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt (German Edition) will give you new experience in reading through a book.

Garth McDonald:

In this particular era which is the greater man or who has ability to do something more are more special than other. Do you want to become certainly one of it? It is just simple way to have that. What you have to do is just spending your time almost no but quite enough to enjoy a look at some books. Among the books in the

top checklist in your reading list is actually Wunderläuferland Kenia: Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt (German Edition). This book which can be qualified as The Hungry Hillsides can get you closer in becoming precious person. By looking upwards and review this guide you can get many advantages.

Download and Read Online Wunderläuferland Kenia: Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt (German Edition) By Jan Fitschen #MDGE6W3XAQZ

Read Wunderläuferland Kenia: Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt (German Edition) By Jan Fitschen for online ebook

Wunderläuferland Kenia: Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt (German Edition) By Jan Fitschen Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Wunderläuferland Kenia: Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt (German Edition) By Jan Fitschen books to read online.

Online Wunderläuferland Kenia: Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt (German Edition) By Jan Fitschen ebook PDF download

Wunderläuferland Kenia: Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt (German Edition) By Jan Fitschen Doc

Wunderläuferland Kenia: Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt (German Edition) By Jan Fitschen Mobipocket

Wunderläuferland Kenia: Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt (German Edition) By Jan Fitschen EPub

MDGE6W3XAQZ: Wunderläuferland Kenia: Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt (German Edition) By Jan Fitschen