



## **Wunderläuferland Kenia: Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt**

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Wunderläuferland Kenia: Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt

*Jan Fitschen*

**Wunderläuferland Kenia: Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt** Jan Fitschen

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.

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

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

## **Downloaden und kostenlos lesen Wunderläuferland Kenia: Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt Jan Fitschen**

---

360 Seiten

Kurzbeschreibung

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?" Mit beeindruckenden Fotografien von Norbert Wilhelmi. Jan Fitschen ist über 25-facher Deutscher Meister im Langstreckenlauf von 3.000m bis hin zum Halbmaraton. Spätestens seit seinem Sieg bei den Europameisterschaften 2006 über 10.000m genießt er eine riesige Popularität in der deutschen Laufszene. Der Diplom-Physiker und Wirtschaftswissenschaftler stellte 2012 beim BMW Berlin-Marathon mit 2:13:10h seine Bestzeit auf.

Download and Read Online Wunderläuferland Kenia: Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt Jan Fitschen #ES58Q190BYV

Lesen Sie Wunderläuferland Kenia: Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt von Jan Fitschen für online ebook  
Wunderläuferland Kenia: Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt von Jan Fitschen Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen  
Wunderläuferland Kenia: Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt von Jan Fitschen Bücher online zu lesen.  
Online Wunderläuferland Kenia: Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt von Jan Fitschen ebook PDF herunterladen  
Wunderläuferland Kenia: Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt von Jan Fitschen Doc  
Wunderläuferland Kenia: Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt von Jan Fitschen Mobipocket  
Wunderläuferland Kenia: Die Geheimnisse der erfolgreichsten Langstreckenläufer der Welt von Jan Fitschen EPub