



YippieYo Crossbuggy

OFFROAD MIT DEN KLEINEN


Ein ganz spezielles Kinderwagenmodell bietet das Schweizer Unternehmen YippieYo an. Der Crossbuggy, eine Mischung aus Kinderwagen, Mountain Buggy und Leiterwagen, eignet sich vor allem für Eltern, die gerne wandern und viel Zeit in der Natur abseits geteuerter Wege verbringen. Mit seinen 12 kg ist er zwar nicht gerade das ultimative Leichtgewicht, dafür bewähren sich die 14-Zoll-Räder samt Scheibenbremsen im steilen und unwegsamen Gelände. Zwei Fünf-Punkt-Gurte halten bis zu zwei Kinder sicher im Sitz, während eine Halterung hinter dem Gefährt Stauraum für Gepäckstücke und Picknickdecke bietet. So macht der nächste Wanderausflug mit Sicherheit allen Spass. Ab 695 Franken zu finden bei www.yippieyo.com/ch 

FOTO: ZVG

Streetstepper

Kein Treten an Ort

Sie trainieren als Ausdauersportler gerne auch mal im Fitnessstudio auf dem Stepper, um Ihre Beinmuskeln in Schwung zu bringen? Und sind dabei doch immer ein bisschen wehmütig, weil Sie an Ort und Stelle treten? Dann könnte der Streetstepper eine Alternative sein, die freche Kombination aus Trotinet, Mountainbike und Studiostepper. Auf dem Streetstepper stehen Sie wie auf einem normalen Stepper, doch gleichzeitig können Sie damit wie mit einem Mountainbike über Feld-, Wald- und Wiesenwege fahren. Durch die aufrechte und schonende Haltung wird nicht nur die Beinmuskulatur effektiv trainiert, sondern zugleich der Rücken entlastet, weshalb der Streetstepper auch in der Rehabilitation nach Bandscheibenvorfällen eingesetzt wird. Das 17 kg schwere Zweirad ist aus einem Alurahmen gefertigt und mit 26-Zoll-Reifen sowie Scheibenbremsen bestückt. Das Shimano Deore Schaltwerk sorgt mit seinen 10 Gängen dafür, dass auch steile Anstiege ohne Probleme gemeistert werden können.


Das innovative Trainingsgerät ist allerdings nicht ganz billig, das Modell MTS 26 (im Bild) ist für 3890 Franken zu haben. www.fitnessbike.ch 



FOTO: ZVG

Erster Umweltveloweg der Schweiz

Mit dem Fahrrad durch wunderschöne Landschaft gondeln und gleichzeitig handfeste Tipps zum Umweltschutz erhalten. Dieses Erlebnis steht jenen offen, die dem neu eröffneten Umweltveloweg der Schweiz folgen. Er führt über 130 flache Kilometer von Zürich über Rapperswil, dann dem Walensee entlang via Bad Ragaz nach Chur und beinhaltet fünf Erlebnisstationen zu unterschiedlichen Themen, wie Recyceln, Bauen, Kochen und Essen. www.umweltveloweg.ch


Einkaufs-App für regionale Spezialitäten

Wer auf einer Velo- oder Biketour in den Kantonen Uri, Tessin, Glarus und Graubünden nach regional produzierten Spezialitäten in seiner Nähe sucht, kann sich an der neuen App von «Alpinavera» orientieren. Die App listet verschiedene Produktgruppen auf, unter denen die regionalen Produzenten mit ihrem Angebot und Kontaktadresse vorgestellt werden. Kostenlos in allen Appstores unter «Alpinavera» zu finden. www.alpinavera.ch

Arosa
all-inclusive.ch

Berge versetzen!

ALL-INCLUSIVE
Bergbahnen, Seilpark u.v.m.
ab 1 Übernachtung inklusive!
Verweilung an der Arosa Lenzerheide im Betrieb:
2. Juni – 14. August und 1. – 23. Oktober 2016

 **3** 
Liest Harzen können schlagern.

BUCH TIPPS



2

1 Profitipps für die Olympiadistanz

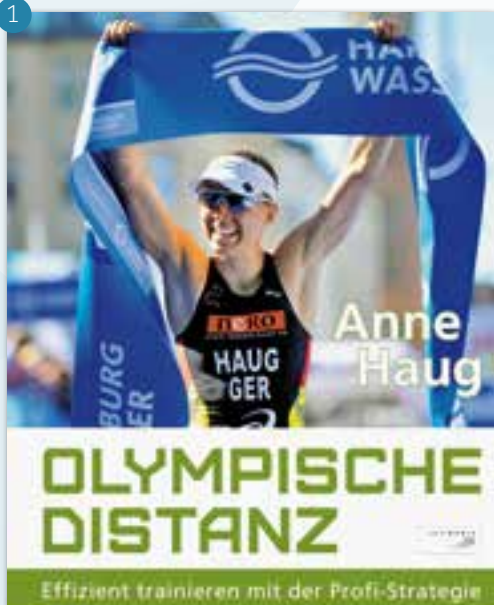
Die deutsche Triathletin Anne Haug erklärt Einsteigern und Könnern praxisnah, wie man sich auf die 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen vorbereitet, die einen olympischen Triathlon ausmachen. Neben Trainingstipps für jede Sportart spricht sie auch Themen wie Ernährung, Material, Athletiktraining und Mentales an. Besonders gelungen: Jedes Kapitel beginnt mit einer biografischen Anekdote aus dem Leben der Profiathletin.

Anne Haug: Olympische Distanz. Effizient trainieren mit der Profi-Strategie, Spomedis-Verlag 2016, ISBN 978-3-95590-095-3

2 Mitten im Peloton

In seinem Buch stellt der britische Radrennfahrer David Millar eine persönlich gefärbte, tagebuchartige Chronik seiner letzten Saison im Peloton vor. Ungeschönt schildert er dem Leser, was ein Radrennfahrer in der UCI WorldTour alles mitmacht. Von den taktischen Überlegungen eines Profiteams bis zur beängstigenden Stille direkt im Anschluss an einen Massensturz. Von den Kameradschaften innerhalb eines Teams bis zum peniblen Kalorienzählen am Frühstückstisch. Kein appetitliches Buch. Aber in seiner Direktheit überaus faszinierend.

David Millar: Auf der Strasse. Eine Saison im Profipeloton, Covadonga-Verlag 2016, ISBN 978-3-95726-010-9



1

3 Bergsee-Wanderungen

Gletscherblaue Bergseen inmitten prächtiger Gebirgsketten gehören zu den beliebtesten Wanderzielen in der Schweiz. Der Autor legt in seinem Wanderführer 40 Touren zu 80 Bergseen in der Schweiz vor und erklärt dem Leser metergenau, welche Herausforderungen und Aussichten einen erwarten. Jede Tour ist mehrfach bebildert und so konzipiert, dass sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln bewältigt werden kann.

Franz Auf der Maur: Alp- & Bergseen Schweiz, 40 Wanderungen zu Bergwelten und Badefreude, Werd & Weber Verlag AG, ISBN 978-3-85932-814-3

4 Functional Fitness unterwegs

Zugegeben: Lehrbücher und Anleitungen für Functional Fitness, mit der man Rumpfkraft und allgemeine Athletik trainiert, gibt es en masse. Was uns an dieser Version besonders gefällt: Alle Trainingsvorschläge lassen sich ohne Geräte, nur mit dem eigenen



5



4



3

Körpergewicht ausführen. Mit Text und Bildern beschreibt der Autor, wie die Übung draussen auszuführen sind und erläutert, worauf beim Training zu achten ist.

Björn Kafka: Functional Fitness ohne Geräte, Verlag Delius Klasing 2016, ISBN 978-3-667-10293-5

5 Veloparadies Schweiz

Lieber auf dem Velo dem Wasser entlangrollen oder sich etwas abverlangen und die Bergroure bezwingen? Die Schweiz mit ihrer abwechslungsreichen Topografie bietet Radfahrern eine Vielzahl unterschiedlichster Routen, die sowohl ambitionierte Genuss- wie auch gemütliche Familienfahrer ansprechen. Der Gesamtführer «Veloland Schweiz» stellt einige der schönsten Freizeitvelotouren vor und beschreibt diese mit Abbildungen, detailreichen Karten und weiterführenden Erläuterungen.

Schweiz Mobil (Hrsg.): Gesamtführer Veloland Schweiz, Werd Verlag 2016, ISBN 978-3-85932-785-6