

Für Notsituationen im offenen Gewässer

UNTERWASSER-AIRBAG



FOTOS: ZVG

Die erste sensorgesteuerte Rettungshilfe für Wassersportler heisst Ploota und ist eine Art Unterwasser-Airbag mit CO₂-Kartusche, die sich wie eine Halskette trägt. Die integrierte Sensortechnologie erkennt Notsituationen daran, dass sich der Träger länger als 30 Sekunden unter Wasser befindet. Nach Ablauf dieser Zeit lösen die beiden integrierten Schwimmkörper aus und werden durch eine CO₂-Kartusche befüllt. So wird der Kopf über Wasser gehalten und die Atmung sichergestellt. Bei Bedarf kann das 280 g schwere Gadget auch selbst ausgelöst werden. Das Produkt richtet sich an SUP-Sportler, Surfer, Segler, Schwimmer und alle, die sich häufig alleine im offenen Gewässer aufhalten. Noch kann Ploota nicht im Handel erworben werden. Erst die Crowdfunding-Kampagne auf Kickstarter wird zeigen, ob das innovative Produkt Zukunft hat oder vor der Markteinführung baden geht. www.ploota.de



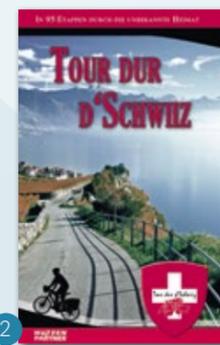
Trägerhose für die Radsportlerin

Perfekter Sitz statt Windel-Look

Frauen, die sich bislang mit Träger-Velohosen schwertun, sollten sich das Modell «me» der süddeutschen Firma Everve etwas genauer ansehen. Sie sagt den Schwachstellen der Veloträgerhosen den Kampf an. Individuell austauschbare Sitzpolster in neun verschiedenen Stärken garantieren ein Polster, das perfekt auf die persönliche Druckbelastung passt. Um die entsprechende Stärke der Sitzpolsterkerne zu bestimmen, benützt frau den Online-Polsterkonfigurator im Webshop von Everve. Hierbei wird aus einem Portfolio an neun Polsterstärken das am besten geeignete Polster ausgewählt, abhängig von Gewicht, Fahrstil, Sitzposition und Radtyp. Darüber hinaus punktet die Hose mit zwei Magnetverschlüssen im unteren Rücken, welche die Toilettengänge unterwegs zum Kinderspiel ohne Strip- und Akrobatikverrenkungen möglich machen. Kostenpunkt: ab 190 Euro. www.everve.cc/me



BUCH TIPPS



2

1 Kunst am Bau

Der Architekt Martin Zettel stellt in seinem prachtvollen Bildband 24 ausgewählte Hütten des Schweizer Alpen-Club SAC in Wort und Bild vor. Er dokumentiert den Wandel der Hüttenarchitektur in deren über 150-jährigen Geschichte, von der gleichsam spartanischen Berghütte zum futuristisch anmutenden Monolithen und weist auf besondere Konstruktionsmaterialien, Technologien und Nachhaltigkeitskonzepte hin. Jedes Hüttenporträt wird mit präzisen Angaben zum Zustieg ergänzt.

Martin Zettel: SAC-Hüttenarchitektur, Weber Verlag 2017, ISBN: 978-3-03818-088-3

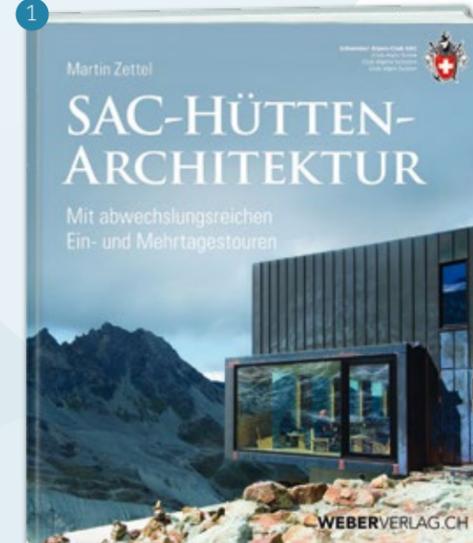
2 Die Schweiz in 95 Etappen

Er bereiste mehr als 70 Länder dieses Planeten, doch sein grösstes Abenteuer war die Heimat. Reto Fehr, Jahrgang 1980, Medienmensch und Globetrotter kannte die Welt, nicht aber die Schweiz. Diese Erkenntnis war der Ausgangspunkt eines einzigartigen Projektes: Der Journalist des Schweizer Newsportals watson sattelte sein Velo und radelte als Erster durch jede der 2324 Gemeinden der Schweiz. Auf einer Strecke von 11 000 Kilometern – was der Distanz von Bern nach Peking entspricht – entdeckte er nicht nur das Land, sondern auch viele unglaubliche Geschichten: das Schreiberbot für Kinder, die kleinste Stadt der Welt, den abgelegensten Ort des Landes, einen offiziellen Wegweiser nach Moskau oder das Dorf mit den meisten Olympiateilnehmern sind nur einige Beispiele von absurden, erstaunlichen und witzigen Erlebnissen seiner «Tour dur d'Schwiiz».

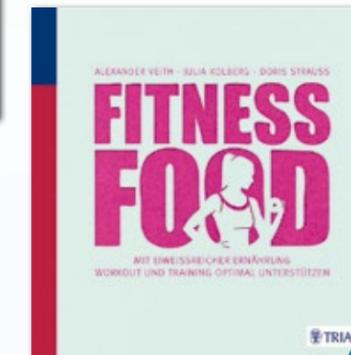
Reto Fehr: Tour dur d'Schwiiz – In 95 Etappen durch die unbekannte Heimat, Hütten & Partner Verlag 2017, ISBN 978-3-906189-19-2



5



1



3



4

3 Kreative Sportlernahrung

Während die einen Laufsport betreiben, um Fettpölsterchen abzubauen, trainieren andere auf eine neue Bestzeit im Marathon hin. Und genauso wie das individuelle Trainingsziel variiert bei Sportlern auch die Ernährung. Das Kochbuch in Taschenbuchformat liefert kreative, einfach nachzukochende Rezeptideen für verschiedene Sport- und Ernährungsziele; von Fettabbau über Wettkampfvorbereitung bis hin zum Muskelaufbau. Besonderen Fokus legen die Autoren auf eiweissreiche Mahlzeiten mit frischen Zutaten, die sich zum Mitnehmen eignen.

A. Veith, J. Kolberg, D. Strauss: Fitness Food, Trias Verlag 2017, ISBN: 978-3-432-10320-4

4 Trainingspläne in Kartenform

Es ist eine der zentralen Fragen im Laufsport, die immer wieder gestellt wird: Wie werde ich schneller? Der Coach und ehemalige Profisportler Nils Goerke beantwortet sie mit 20 Schlüssel-Laufeinheiten, die zu einer optimalen Vorbereitung im Laufsport gehören. Er erklärt, warum man nur mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten schneller wird, welche Trainingsinhalte aufeinanderfolgen sollten und wie

eine sinnvolle Wochenstruktur aussieht. Die Einheiten kommen in Kartenform daher und weisen farblich unterschiedliche Kennzeichen auf, sodass sie sich für Einsteiger ebenso wie erfahrene Läufer eignen, wenn man Distanz, Tempo und Wiederholungszahl entsprechend anpasst.

Nils Goerke: Schnell und effizient laufen, Spomedis Verlag 2017, ISBN: 978-3-95590-128-8

5 Neue Ideen fürs Faszientraining

Physiotherapeut Kay Barrow ist überzeugt: Ist das Faszien system elastisch und gut gepflegt, sind Sportler weniger anfällig für Verletzungen und im Endeffekt dadurch leistungsfähiger. In seinem Ratgeber «Faszientraining für Sportler» liefert Barrow zahlreiche Übungen für diverse Sportarten und erklärt, wie das Training auf den Körper wirkt und welche Ziele damit verfolgt werden. Infos zur selbstbestimmten Trainingsgestaltung runden das interessante Taschenbuch ab.

Kay Barrow: Faszientraining für Sportler – für mehr Beweglichkeit, Koordination und Stabilität, Trias Verlag 2016, ISBN 978-3-432-10230-6



E-Cargobikes mit Neigetechnik

ICN DER LAST-BIKES

Es transportiert Lasten wie ein kleines Auto und liegt in die Kurve wie ein ausgewachsener Neigezug. Im Kern handelt es sich beim Cargo CD1 allerdings noch immer um ein Velo. Oder genauer: um ein dreirädriges E-Bike der deutschen Firma HNF-Heisenberg. Ausgestattet mit einem Bosch Performance CX 25 lässt es Fahrten bis zu 45 km/h und eine totale Zuladung von

240 kg zu, wobei es selber satte 40 kg auf die Waage bringt. Der Neigewinkel lässt sich in drei Abstufungen regulieren. Für den Schweizer Import zeichnet die Firma blueRoad bikes in Dietlikon bei Zürich verantwortlich, die auch Probefahrten anbietet. Das Cargo CD1 ist in den Grössen M und L ab einem Preis von 6990 Franken erhältlich. www.blueroad-bikes.ch