

Thomas Raach

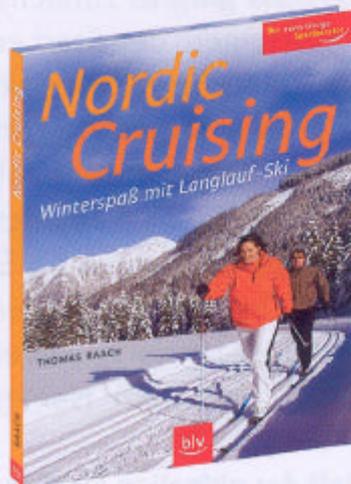
Nordic Cruising. Winterspaß mit Langlauf-Ski

Verlag: BLV, München 2007

ISBN-10: 3-8354-0170-X,

ISBN-13: 978-3-8354-0170-9

Ein Buch, das sich sehr komplex und kompetent mit dem Thema auseinandersetzt und das dennoch leicht und kurzweilig zu lesen ist. Alle Aspekte des Themas werden berücksichtigt, einen besonderen Schwerpunkt bildet der Technik-Teil. Systematisch werden hier alle Lauftechniken erarbeitet und auch die Gymnastik kommt nicht zu kurz. Hier



merkt man vor allem, dass der Autor diplomierte Sportpädagoge ist und seit vielen Jahren eine Langlaufschule betreibt. Er weiß, worauf es ankommt!