

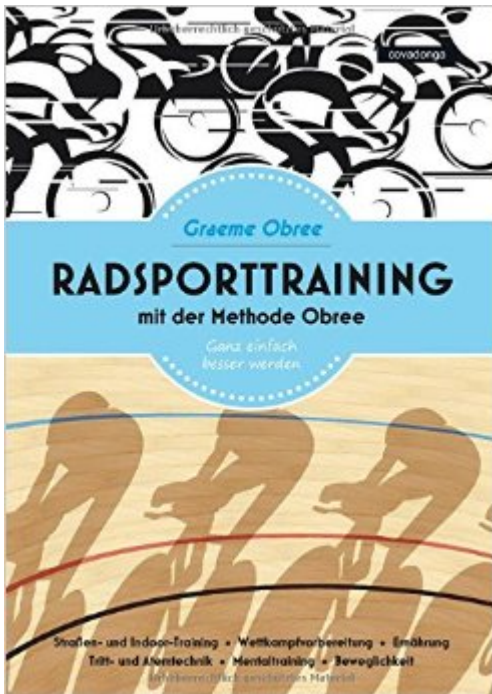


**Höher, schneller, weiter?** Permanent auf der Jagd nach Bestzeiten und mehr Leistung sein muss nicht sein, meint **Graeme Obree**. In seinem etwas anderen Trainingshandbuch, das jüngst erschienen ist, vermittelt der ehemalige Stundenweltrekordler und zweifacher Weltmeister die **Method Obree - einfach besser Radfahren**.

Hand auf's Herz, liebe Trainingsweltmeisterinnen und Ortschidsprintheiden. Wer kennt sie nicht, die üblichen Investitionen, von denen man sich ein paar „Extra-PS“ erhofft. Man macht sich – freiwillig! – zum Sklaven von diverser Technik am Rad, von Planern, Plänen und der Ernährungs- wie gesamten Radsportindustrie. Nicht alles ist schlecht, keine Frage. Aber manches für viele doch ziemlich überflüssig oder deplatziert.

[asa]3936973989[/asa] Natürlich kann man nicht pro forma feststellen, ob etwas sinnvoll ist oder nicht. Nur wenn man es austestet, kann man dies individuell sagen. Graeme Obree tritt mit seinem im Frühjahr diesen Jahres im **Covadonga Verlag** erschienenem Werk den Gegenbeweis an.

## Handbuchtitel ist Programm



**Graeme Obree**. Ein Mann des Radsports, den die älteren Semester gegebenenfalls kennen. Der 1965 geborene Brite ist zweimaliger Weltmeister und **Stundenweltrekordler** im Radsport, Mitglied in der **British Cycling Hall of Fame** und der **Scottish Sports Hall of Fame**. Trotz dass seine Erfolge etwas zurückliegen, ist sein Ehrgeiz als Athlet und Tüftler bis heute ungebrochen. So stellte er bei den World Human Speed Championships mit einem selbstgebauten Rad einen neuen Geschwindigkeitsweltrekord für Human Powered Vehicles in Bauchlage auf.

Überzeugt davon, dass seine unkonventionellen Ideen und Methoden auch anderen Amateur- und Hobby-Radsportlern helfen, schrieb Graeme Obree nun **das etwas andere Trainings-Handbuch**. Kapitel für Kapitel vermittelt er Einsichten in Technik, Training, Psychologie und Ernährung, mitsamt einer ihm eigenen klaren Logik, auf die Obree seine Innovationen stützt. Und erstmals wird im Detail eines der bestbehütetsten Geheimnisse der Radsportwelt gelüftet: Graeme Obrees revolutionäre **Drei-Zug-Atemtechnik**.

Graeme Obree ist ein Genie im wahrsten Sinne des Wortes. Seine verblüffende Fähigkeit, Probleme aus einem Blickwinkel anzugehen, auf den niemand anderes gekommen wäre, macht



ihn einmalig. [...] So entdeckt er immer wieder neue Ideen und Lösungen, die einen schmunzeln, den Kopf schütteln und erstaunt ausrufen lassen: Mein Gott, warum ist mir das nicht eingefallen?! – Das sagte [Sir Chris Hoy](#), sechsfacher Olympiasieger im Radsport, über Graeme Obree.

## Mit Struktur und klarem Ziele zum Erfolg

In 15 systematisch auf einander aufbauenden Kapiteln analysiert Obree nicht nur das Training, sondern auch das Material. Und den Fahrer selbst. Ebenso reich bebildert wie reich an Worten, Vorstellungskraft und Scharfsinn nimmt Obree die Leserschaft in seinem Handbuch Schritt für Schritt mit, um zum Kern des Problems vor- und durchzudringen. Seine **Ideen und Ansätze sind innovativ**. Mit bescheidensten Mitteln, praktisch ohne Geld und Unterstützung, schaffte es Obree gar zwei Mal zum legendären Stundenweltrekord – eine inspirierende Geschichte, die als Film [The Flying Scotsman](#) sogar zu einem abendfüllenden Kinoerlebnis verfilmt wurde.

## Ganz einfach besser werden?

Nüchternes, wie aufmunterndes Fazit: Dieses Werk ist **das etwas andere Trainingshandbuch** für Radsportler. Graeme Obree liefert mit seinem Buch **kein Standard-Trainingsprogramm** nach Schema F, das sich routinemäßig abarbeiten ließe. **Keine Checkliste, keinen Masterplan**. Und dennoch. Was überhablich wirken mag, ist doch eine erfolgreiche Strategie. Dieser erfolgreiche Radsportler lässt uns als Leserschaft intensiv an seinem persönlichem Erfolgsrezept teilhaben.

Denn genau das ist das Rezept, die Methode. Keine vordefinierte Liste zu haben, sondern intensiv an sich selbst zu arbeiten, die individuellen Stärken zu erkennen und an den vermeintlichen Handycaps zu arbeiten. **Lohnenswerte Motivationslektüre für den Winter.**

Wir danken dem Covadonga Verlag für die freundliche Unterstützung und Stellung des Rezensionmaterials.

<strong>Das Buch</strong>

### **Radsporttraining mit der Methode Obree**

Graeme Obree

[Covadonga Verlag](#)

Erstausgabe: April 2015

23,3 x 15, x 15 cm

176 Seiten, Softcover

Sprache: Deutsch; aus dem Englischen von Olaf Bentkämper.

ISBN-13: 9783936973983

ISBN-10: 3936973989

Preis: 16,80 € (D)

### **Auch als E-Book erhältlich:**

[Buchhandel.de \(epub\)](#)

[Amazon Kindle](#)

[iTunes Store \(iBook\)](#)

<strong>Der Autor</strong>

Kurz: Graeme Obree. Jahrgang 1965. zweimaliger Weltmeister und Stunden-Weltrekordler im Radsport.



Mitglied der »British Cycling Hall of Fame« und der »Scottish Sports Hall of Fame«.

Am 17. Juli 1993 gelang dem bis dato völlig unbekanntem schottischen Amateurradsportler Graeme Obree die Sensation. Im norwegischen Hamar schraubte er den Stundenweltrekord auf 51,596 km – in unorthodoxer Sitzposition und auf einem selbstkonstruierten Rad, für das er legendärerweise auch Teile einer ausrangierten Waschmaschine verwendet hatte. Der Radsportweltverband verbot daraufhin zwar die »Obree-Hocke«, doch der Schotte konterte, indem er nun die »Superman-Position« auf dem Rad ersann und erneut den Stundenweltrekord verbesserte. Seine ganze bewegende Geschichte erzählte er in seiner auch für das Kino verfilmten Autobiografie »Flying Scotsman«.

Obrees Ehrgeiz als Athlet und Tüftler ist bis heute ungebrochen: Unlängst stellte er bei den „World Human Speed Championships“ mit einem selbstgebautes Rad einen neuen Geschwindigkeits-Weltrekord für »Human Powered Vehicles« in Bauchlage auf (91 km/h!; 2013).

