

Touren rund um München

Nordic-Walking-Touren

Landkreis (red) „Sauvakävely“ ist das finnische Wort für das Laufen mit den Zauberstöcken. Nach der Sauna ist das wohl die beste Erfindung, die den Finnen gelungen ist. Ob Sportler, Sportwiedereinsteiger oder gar Sportmuffel – alle erleben mit Nordic Walking einen rapiden Anstieg von guter Laune, positiver Energie und Ausdauer. Und zwar das ganze Jahr über, bei Wind und Wetter.

Der „Nordic Walking City Guide München City“ (Bruckmann Verlag) stellt jetzt die schönsten Wege in und um die bayerische Landeshauptstadt und damit auch um Dachau vor.

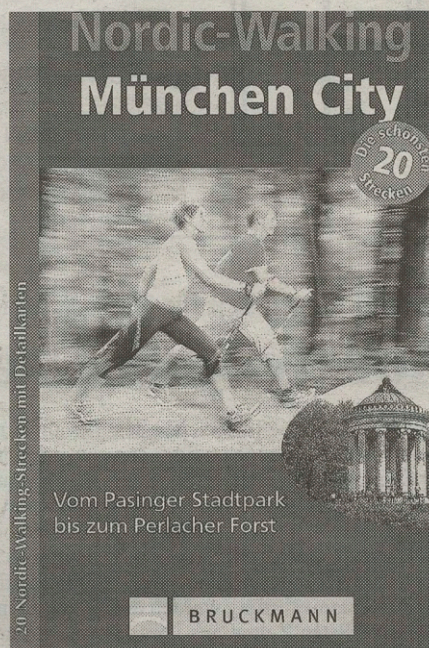
Die Dachauer Rundschau verlost

München bietet mit seinen schönen großen Parks und manchen noch weniger bekannten grünen Oasen viele Nordic-Walking-Möglichkeiten.

Christine Heinbach, Christiane Espich und Richard Felbermeier haben sich als Nordic Walking Trainer ganz diesem Sport verschrieben. Mit einem einleitenden Kapitel zu Technik und Ausrüstung für den Trendsport stellen

sie für Münchens Sauvakävely-Sportler nun im Rahmen der neuen Reihe „Nordic Walking City Guide“ die 20 schönsten Touren für Anfänger und Fortgeschrittene vor: Ob über die Allacher Kiesberge, von Waldperlach durch das Solalindner Holz, an der Isar entlang nach Höllriegelskreuth, durch den Olympia Park oder den Englischen Garten – viele der Touren eignen sich für einen erholsamen Lauf nach einem anstrengenden Arbeitstag. Größere Strecken im Grüngürtel der Stadt sind – verbunden mit einer gemütlichen Einkehr – auch als Wochenendaktivität geeignet.

Alle Tourenverläufe sind mit Angaben zu Schwierigkeitsgrad und Dauer sowie zahlreichen Tipps und Infos detailliert und übersichtlich beschrieben. Neben der ausführlichen Wegbeschreibung findet man zu jeder Tour eine individuelle Detailkarte sowie eine Übersichtskarte über die Regionen aller Touren. Fazit: Ein kleines handliches Buch, das bei Nordic



20 Nordic-Walking-Strecken mit Detailkarten

BRUCKMANN

Walkern in und um München groß rauskommt!

Die **DACHAUER RUND-SCHAU** verlost fünf Exemplare. Die ersten Anrufer, die am **Mittwoch, 22. Juni, unter 08131/5181-16 zwischen 10 und 10.10 Uhr** durchkommen, haben gewonnen.