

## Tourenübersicht Nordic Walking in Südtirol

{tab=Details}

- Broschiert: 127 Seiten
- Verlag: Blv Buchverlag; Auflage: 1 (Juli 2005)
- Autor: Harald Ladurner
  
- Sprache: Deutsch
- ISBN-10: 3405169844
- ISBN-13: 978-3405169848
- Größe und/oder Gewicht:  
20,8 x 16,4 x 1 cm

Das  
einzigartige Konzept mit Luftbildern - jeweils der ganze Tourenverlauf  
auf einen Blick, ergänzt durch ein Höhenprofil: die 50 schönsten und  
interessantesten Nordic-Walking-Ziele mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden.

{mosmodulemodule=Google AdSense fuer Touren}

{tab=Klappentext}

Was die Konzeption dieses Führers  
auszeichnet

Dieser Führer setzt ganz konsequent auf ein neuartiges Konzept, das die wichtigen Informationen visuell vermittelt: Die textliche Erläuterung wird deshalb so knapp wie möglich gehalten &ndash; der Informationswert ergibt sich vor allem aus der Kombination von Flugaufnahmen, auf denen der jeweilige Routenverlauf grafisch dargestellt ist, und aus den Höhendiagrammen auf der Grundlage von GPS-Informationen. Es ist dies also die konsequenteste Umsetzung des Prinzips »Alles auf einen Blick« in einem Gebietsführer.

Der Führer zeigt den Stand Winter-Frühjahr  
2005 auf. In ganz

Südtirol

sind ausgeschilderte

Nordic-Walking-Strecken

im

Entstehen, die zukünftig das vorliegende Angebot ergänzen werden. Auskünfte  
beim jeweiligen örtlichen Tourismusbüro.

Hinsichtlich des Anforderungsprofils reicht die Spannweite dieser Publikation von extrem anstrengenden kurzen Trainingseinheiten bis hin zu ausgedehnten Tagestouren & stets in den landschaftlich reizvollsten Gegenden Südtirols. Dabei werden die wichtigsten kulturellen Gegebenheiten sowie örtliche Besonderheiten erwähnt, und auch auf die Möglichkeiten zu Rast und Einkehr wird hingewiesen.

Für den

Nordic-Walking-Neuling

bietet das Buch einen illustrierten Grundkurs, der den Einstieg erleichtern wird und dabei hilft, von Beginn an die richtige Technik einzuüben und Anfängerfehler zu vermeiden.

Harald Ladurner,

Jahrgang 1971, der Verfasser dieses Führers, ist freiberuflich als Handelskaufmann tätig.

Er verfügt über langjährige Erfahrung mit Ausdauersportarten. So war er beispielsweise Teilnehmer an vielen Rennen, Bergläufen, Halbmarathons, Dorf- und Stadtläufen. Daneben ist er häufig mit dem Mountainbike und dem Rennrad unterwegs und betreibt außerdem Skilanglauf.

Natürlich verfügt er über ausgezeichnete Ortskenntnisse sowie als Nordic-Walking-Instruktor über praxisnahe Erfahrungen mit dem neuen Trendsport. Der Führer spiegelt diese Praxisnähe durchgehend wider. Informiert wird in Stichworten über folgende Gegebenheiten:

Startort &ndash; Beschreibung der Zufahrt und gegebenenfalls Hinweise auf Parkmöglichkeiten

Schwierigkeit und Eignung &ndash; was setzt die Tour voraus, wer kann sie genießen, wen wird sie vielleicht überfordern?

Streckenlänge und Zeitbedarf &ndash; denn vor dem Vergnügen steht die Planung und richtige Einschätzung der Gegebenheiten

Höhenmeter im Auf- und Abstieg &ndash; was kommt auf den Kreislauf zu, was vielleicht auf den Bewegungsapparat?

Starthöhe und höchster Punkt &ndash; kurz: Wie sieht das Profil der Tour aus?

Untergrund &ndash; eine Angabe, die unterscheidet zwischen Asphalt, Wald- oder Wanderweg, Schotter und Trail

Beste Jahreszeit &ndash; damit niemand den Fehler begehen muss, sich im Hochsommer an einem sonnigen Südhang zu versuchen

Ausrichtung &ndash; denn auch die vorherrschende Himmelsrichtung verrät schon einiges über den Charakter einer Route

Einkehrmöglichkeiten &ndash;  
damit man diese nicht alle selbst suchen muss

Karte &ndash; denn sie hilft nicht nur bei der  
Orientierung unterwegs, sondern zeigt auch die Möglichkeiten zu Abkürzungen  
oder Erweiterungen der im Führer beschriebenen Strecken; hingewiesen wird  
insbesondere auf die

Tabacco-Wanderkarten

im Maßstab 1:25.000, die auch der  
Autor bei der Arbeit an den Routenbeschreibungen herangezogen hat.

{mosmodulemodule=Google AdSense fuer Touren}