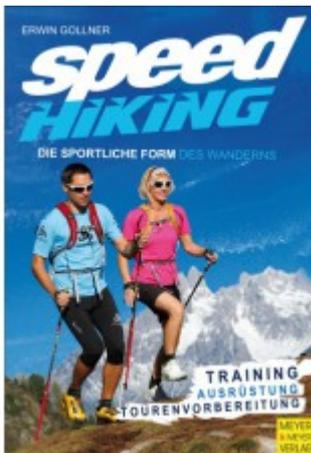


Buchtipp: Speed Hiking. Die sportliche Form des Wanderns

Das Buch bietet einen umfassenden Überblick über den neuen Fitness-Trend Speed Hiking und stellt sowohl Technik wie auch Trainingsmethoden vor.



Speed Hiking ist eine Mischung aus Naturerlebnis, Wandern, Fitness und Gesundheit. Das Buch gibt hilfreiche Informationen für diejenigen, die mit dieser sportlichen Form des Wanderns beginnen wollen, aber auch für diejenigen, die Speed Hiking bereits betreiben.

Der Ratgeber geht besonders auf die Technik und Methodik des Speed Hiking ein und liefert Hinweise zur Ausrüstung. Zudem erhält der Leser viele Trainingsvorschläge mit Übungen zum Aufbautraining, zur Trittsicherheit und Gehtechnik. Ein Kapitel beschäftigt sich ausserdem ausführlich mit dem Wintertraining für Speed Hiker in Form diverser Varianten des Schneeschuhwanderns.

Simone Lauber, Bibliothekarin, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

[Buch ausleihen: Gollner, Erwin \(2012\): Speed Hiking. Die sportliche Form des Wanderns. Aachen: Meyer & Meyer Verlag](#)

Quelle: [Meyer & Meyer](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO