



Flotte Sohle Das zügige Auf- und Abwandern verbessert Ihre Ausdauer in rasantem Tempo



Legen Sie den Turbo ein!

Beim Wandern einen Gang höher schalten und die doppelten Kalorien verbrennen: Speedhiking ist der neue Hit im Herbst

Gemütlich wandern war gestern - jetzt geht's mit Vollgas den Berg rauf. „Speedhiking“ heißt der neue Trend aus den USA! Dabei gilt es, möglichst zügig und unter Einsatz von Stöcken zu wandern. So meistern Profis zweitägige Wanderstrecken in nur einem Tag. Beim Speedhiking profitiert der Body gleich mehrfach: Das schnelle Auf- und Absteigen strafft Oberschenkel und Waden, der Einsatz von Stöcken kräftigt Arme und Oberkörper. Bereits normales Wandern verbraucht in einer Stunde 360 Kalorien, bei einer 6-stündigen Speedhiking-Tour bleiben sogar satte 3.000 Kalorien auf der Strecke. Um auch bei höherem Tempo sicher unterwegs zu sein, gibt es inzwischen spezielle Speedhiking-Produkte wie z. B. leichte Schuhe, bequem sitzende Rucksäcke und stabile Stöcke. Neben der richtigen Ausrüstung gilt es, folgende Regeln zu beachten: Wärmen Sie sich vor jeder Tour 10 Minuten auf, so beugen Sie Verletzungen vor. Anschließend nur so schnell marschieren, dass Sie sich noch unterhalten können. Gerade Anfänger sollten ausreichend trinken und essen sowie Pausen einlegen. Infos und Tourentipps gibt's unter www.speedhiking.de Sie wollen erst mal zuschauen? Dann ab nach Österreich: Am 25. September findet am Wörthersee der erste „Speed Hiking Wandermarathon“ in Europa statt. Info: www.woerthersee-trail.com

Trittfest

Die ausgeprägte Sohle des „SX 1 Lady XCR“ sorgt für guten Grip (149,90 €, www.meindl.de)



Sicher

Der „Traveller Carbon“-Stock lässt sich leicht verstellen (129,95 €, www.leki.de)



Praktisch

20 Liter fasst der „Deuter Speed Lite“-Rucksack (49,95 €, www.deuter.com)

Leichtgewicht

Der „S-Cope Ws“ wiegt gerade mal 300 Gramm (139,95 €, www.lowa.de)

