

REISE

NACHRICHTEN

POLEN

Bike-Festival der Superlative

Das größte Fahrradfestival Mitteleuropas findet vom 17. bis 19. August 2012 im polnischen Riesengebirge statt. Das Bike-Action-Festival lockt jährlich Tausende von MTB-Fans aus Polen und ganz Europa nach Szklarska Poreba (Schreiberhau), die tollkühnen Männern und Frauen bei halsbrecherischen Wettbewerben zusehen. Am ruhigsten geht es beim Marathon per Rad durch die Gebirgslandschaft zu. Spektakulärer sind die Disziplinen Downhill, Skate Park, Dirt Town und das Wasserspringen. Außerdem gibt es Konzerte, Filmvorführungen und eine Fahrradbörse.

www.festivalrowerowy.pl

GRATIS

Neuer Luxushotel-führer Schottland

Das „Luxury Scotland“-Handbuch stellt jährlich die exklusivsten Urlaubsadressen im Norden Großbritanniens vor. Tatsächlich findet man hier, im abtrügnigen Norden des UK, einige der führenden Hotels Europas, die berühmtesten Golfresorts der Welt, Michelinster-



Luxusherberge Kinnettle Castle.

gekrönte Restaurants, millionenschwere Spas und vieles mehr. Wo genau, verrät das „Luxury Scotland“-Handbuch der unabhängigen schottischen Luxusmarketinggruppe Connoisseurs Scotland. Die neueste Ausgabe des englischsprachigen Führers ist soeben erschienen und kann kostenfrei bestellt werden.

www.luxuryScotland.co.uk

VERLOSUNG

Jahres-Abo für die YACHT

Das Jahres-Abo für die Seglerzeitschrift YACHT hat Roland Haberland in Halstenbek gewonnen. Wir gratulieren.

Wien für jede Gangart



ZU FUSS Die österreichische Bundeshauptstadt ist ein Laufrevier für jedes Leistungsniveau. So lassen sich der eigene und der Puls der Stadt spüren.

VON ANJA WAGNER

WIEN Uneingeschränkter Laufgenuss und pulsierende Metropole - das ist kein Widerspruch, denn Wien hat weit mehr zu bieten als Stephansdom, Sachertorte und Fiaker. Der Klassiker, mitten durch das Herz von Wien, führt vorbei an den weltberühmten Bauten am Wiener Ring, durch mittelalterliche Gassen und verborgene Innenhöfe (zirka 8 km). Bei „Vienna Sight Running“ gehen Sportwissenschaftler als Stadtführer mit den Gästen auf Sightseeing-Tour – im Laufschrift. Ganz flexibel wird die Strecke geplant, je nach Kondition, Kulturbedürfnis und Wetter angepasst

oder unterwegs verändert.

Auch Ruth Riehls Team von „run and see“ präsentiert der „Laufkundschaft“ die unterschiedlichen Gesichter Wiens. „Auf der Melange-Route etwa, vorbei an den bekanntesten Kaffeehäusern und an Orte, wo die Zeit stehen zu bleiben scheint“, schwärmt Riehl. Alle Guides haben einen langen Atem: weiter und länger geht immer!

Wer alleine die Laufschuhe schnürt, findet an ausgewiesenen Strecken jeweils an den Ausgangspunkten Info-Tafeln. Meist stehen mehrere, in verschiedenen Farben markierte Lauf- und Walking-Routen zur Auswahl (www.runningcheck-point.at). Mit dem Ratgeber „Laufen in Wien“ ist eine unkomplizierte Vorbereitung möglich.

Wien lässt sich natürlich auch ganz gemütlich zu Fuß erkunden. Angebote gibt es genug in der monatlich erscheinenden Broschüre „Wiener Spaziergänge“. Zum Beispiel „Wenig Meter,

viel Geschichte: Wien für Langsamgeher“. Eine unangestregte Tour zwischen Albertina und Michaelerplatz mit anschließenden Geschichten im legendären Café Griensteidl.

Ein gutes „Basislager“ ist das Hotel „Roomz Vienna“, das sich nicht ohne Grund „hotel for people in motion“ nennt. Es wurde bereits mehrfach vom Magazin „Geo Saison“ unter die 100 besten Häuser Europas gewählt. Von April bis November gibt es professionell betreute Laufseminare. Trainer Axel Strauß zeigt den Gästen die schönsten Laufstrecken der

Bundeshauptstadt. Ein eigenes „Roomz“-Team startete schon beim Wiener Marathon. Das Hotel liegt ideal neben dem Wiener Prater und ist damit bestens geeignet für Laufevent-Teilnehmer: ob beim Wien-Marathon (14. April 2013) oder dem gigantischen Österreichischen Frauenlauf, bei dem im Juni mit mehr als 30 000 Starterinnen der Frauenlauf in New York weit übertroffen wurde. Auch eine Großstadt lässt sich aktiv und erlebnisreich erkunden. Ein Stück Sachertorte (120 Gramm, 400 Kalorien) ist danach sogar mit Schlagobers locker drin!

REISE-INFORMATIONEN

Wien

Gut schlafen: www.roomz-vienna.com (am Wiener Gasometer, U3)

Gut begleitet: www.vienna-sightrunning.at, www.run-andsee.at

Gut vorbereitet: In dem Buch „Laufen in Wien“ werden

mehr als 60 Laufstrecken in Wien und Umgebung beschrieben. Mit übersichtlichen Karten, auf denen sogar Trinkwasserstellen vermerkt sind. Hosentaschenformat. 123 Seiten, 14,95 Euro.

MITTSOMMERPADELN IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

Beim Mittsommerspaddeln erwartet Freizeitpaddler auf Eider und Sorge, der Stör und den Lauenburgischen Seen ein intensives Naturerlebnis – pur und ohne „Schnickschnack“. Die Mittsommerspaddeltour am

21.6. auf Eider und Sorge beginnt in der Stapelholmer Heuherberge. Infos/Anmeldung: Telefon 04339-98895.

In der Wilstermarsch starten die Kanuten auf der idyllischen Wilsterau Richtung Nord-Ostsee-Ka-

nal. Infos/Anmeldung: Telefon 04825-7649, karsten.beimgraben@googlemail.com.

In Holstein gibt es am 23.6. eine rund dreistündige Tour auf der kurvigen Stör in Willenscharen. Infos/Anmeldung: Tel. 04822-

2392, m@alfernet.de
Das Paddelerlebnis auf den Lauenburgischen Seen findet am 23.6. statt. Anmeldung: erlebnisreich Tourismus- und Naturzentrum, Tel. 04542-856860, erlebnisreich@hlms.de