



- » Inhalt
- » Shape Abo
- » Vorschau



Das Sport-Paradies im Atlantik
Sport de luxe: Fuerteventura bietet viele Möglichkeiten



NEWS



Mit dem **SHAPE-Newsletter** immer auf dem Laufenden bleiben!

Abonnieren

Hier sind sie alle!



Jetzt kaufen und verkaufen



Ich bin:

Ich suche:



Sightjogging

Barcelona im Schnelldurchlauf

Der Renner auf Reisen: Beim Sightjogging bringt Ihnen jetzt ein Guide die Metropole Schritt für Schritt näher.

Malerische Altstadtgassen, Flaniermeilen und grandiose Bauwerke - **Barcelona** ist voll von sehenswerten Highlights. Wie soll man das alles an nur einem Wochenende schaffen? Die Antwort: im Laufschrift, beim **Sightjogging** mit Arnd Krüger (39).

Der Sportwissenschaftler aus Deutschland lebt seit vier Jahren in der Stadt, kennt sie wie seine Westentasche. Auf acht verschiedenen Strecken begleitet er seine Kunden seit diesem Sommer durch die Mittelmeer-Metropole. Als erfahrenem **Marathonläufer** geht ihm dabei nie die Luft aus, sodass er nebenbei Infos zu geschichtlichen und kulturellen Aspekten geben kann. So fit wie er müssen seine Mitläufer nicht sein.

Die Routen variieren im Schwierigkeitsgrad, das **Tempo** passt er individuell an. Die "Altstadt-Tour" ist z. B. 9 km lang und dauert eine Stunde (ab 35 Euro). "Vom Mittelalter bis zum Modernisme" heißt eine Route von 8,5 km Länge. Sie führt vorbei am Schifffahrtsmuseum Drassanes, dem zentralen Plaça de Catalunya und der berühmten Kirche Sagrada Família von Antonio Gaudí. Länger unterwegs ist man bei der XL-Tour "Altstadt, Park, **Strand**" (1,5 Stunde, 15 Kilometer).

Während diese **Läufe** morgens zwischen 6 und 10 Uhr angeboten werden, um der größten Hitze zu entgehen, ist die "Montjuïc by Night"-Tour perfekt für Nachtschwärmer. Auf dieser Laufrunde am Hausberg Barcelonas erwarten die Sightjogger das spektakuläre Wasserkunstwerk Font Magica, das Olympiastadion und das Castell Montjuïc mit traumhaftem Ausblick auf die Stadt.



- [Lesen Sie mehr: Münchner Stadtlauf](#) »
- [Lesen Sie mehr: Run auf die Ramblas](#) »
- [Lesen Sie auf Joy Online: Trendreport - Barcelona](#) »

FOTOS: PR
TEXT: MARTINA STEINBACH



Name
Passwort

Log-In

» Passwort vergessen?

Noch kein Mitglied?

Jetzt registrieren



Fitness Française
Die Top 3 der schönsten Sportarten im Heimatland des "savoir vivre"



Das Bikini-Bootcamp
In sechs Urlaubstagen zum Beachbody? Mexiko macht's möglich!



Buntes Programm
Bock auf Berge? Im Sporthotel Steffisalp geht mehr als nur wandern

