

So wird's nicht fad!

15.06.2009, 11:25

# Sightjogging, Urban-Trail- und Yoga-Running



**Querfeldein durch die Stadt. Wer Geländelauf liebt, dafür aber nicht gleich ins Grüne fahren will, der kommt beim Urban-Trail-Running voll auf seine Kosten. Dabei wird die City zum abwechslungsreichen Sportplatz. Zwei Fliegen mit einer Klappe schlägt man beim Sightjogging. Dabei läuft man gezielt Sehenswürdigkeiten ab. Barcelona, Berlin oder Rom bieten bereits seit Jahren geführte Stadtrundläufe oder Sightjogger-Führer für Individualisten an. Wer es ruhiger mag, kann es mit Yoga-Running versuchen. Garantiert ist: Diese Art des Laufens wird nicht fad!**

### Sehenswürdigkeiten im Laufschrift

In Berlin können sportliche Touristen schon seit zwei Jahren die Berliner Sehenswürdigkeiten im Laufschrift erleben: Sightjoggen werden in der deutschen Hauptstadt fünf und acht Kilometer lange Touren angeboten. Ausgangspunkt ist das Brandenburger Tor. Es geht am Reichstag vorbei, die Wilhelmstraße oder die Straße Unter den Linden entlang. Geboten würden neben Informationen zu den Bauten auch Tipps für gesundes Laufen. Auch in anderen Städten Deutschlands gibt es diese Form des "Sightseeings" bereits. Zum Beispiel in Hamburg, Köln, München und Leipzig.

### Infobox

- Sightjogging in Barcelona
- Sightjogging in Rom
- Sightjogging in Berlin
- Tipps für das Marathontraining
- Richtig essen und trinken fürs Laufen

Die natürliche Entgiftung über Nacht

Mehr Infos

## Abnehmen beim Gehen

Mit den Dr. Metz-Schlanksohlen nehmen Sie im Sinne des Wortes laufend ab.

mehr Infos

Werbung

### Das erwachende Barcelona erlauben

Unter dem Motto „Barcelona bewegt dich“ können Sightjogger in Barcelona die Geschichte und Kultur der Stadt beim Laufen kennen lernen. Im Angebot sind acht verschiedene Strecken mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden.

Mit Touren ab 6 Uhr morgens durch das erwachende Barcelona können auch Geschäftsreisende Lauftraining und Sightseeing miteinander verbinden. Die Guides treffen die Teilnehmer entweder an einem vereinbarten Ort oder direkt im Hotel. Während der Sommermonate ist es allerdings ratsam, aufgrund der hohen Temperaturen und des großen Gedränges in Barcelonas Altstadt, spätestens um 10 Uhr wieder aus den Laufschuhen zu steigen. Ausnahme ist die Tour am Montjuïc, die bei Beginn der Dämmerung startet.

Die Stadt Rom bietet inzwischen 15 verschiedenen Sightjogging-Strecken an: Von der Petersdom-Runde bis zur „Sieben Kirchen“-Strecke. Weiter Laufstädte sind: Kopenhagen, New York oder Washington D.C.

### Yoga und Laufen ergänzen sich

Sportmediziner sehen in Yoga und Laufen eine ideale Ergänzung. Yoga fördert die Geschmeidigkeit des Körpers und sorgt für Ausgeglichenheit. Das Herzkreislaufsystem wird aber weniger angeregt, weshalb ein Kardiotraining wie Laufen ideal ist.

### Querfeldein durch die Stadt

Wer es mit dem Urban-Trail-Running versuchen möchte, sollte sich bewusst sein, dass diese Art von Laufen sehr anstrengend ist. Dafür werden aber viele Kalorien verbraucht und das Hirn muss mitjoggen, denn dem Läufer wird ein hohes Maß an Konzentration abverlangt. Gelaufen werden kann überall, nur dass du um Stiegen, Bierbänke und Betonklötze keinen Bogen machst, sondern drauf oder drüber springst. Also los! Schau dich in deiner Umgebung um. Und lass kein Hindernis mehr aus!

Bookmarken bei

Beitrag [drucken](#) [empfehlen](#)

Google-Anzeigen

### Barcelona 30C pro Nacht

Niedrige Preise. Tolle Unterkünfte im Zentrum. [Barcelona30.com](#)

### Germanwings ab 19,99 C

60 Ziele in ganz Europa! Jetzt zum Günstig-Preis buchen. [www.germanwings.com](#)

### Most C100k+ Jobs

Only for Senior Managers Network with over 5.000 Headhunters [www.Experteer.com](#)

### Leser-Kommentare

1 Kommentar gesamt

Seite 1

Kommentar schreiben

[Login](#)|[Registrieren](#)

500 Zeichen frei.

Kommentar [veröffentlichen](#)

[goodspeed31](#) meinte am 16.6.2009 21:52.....

links zwei drei vier, links zwei...

5 Leser sind auch dieser Meinung. [☑ zustimmen](#)

1 Kommentar gesamt

Seite 1