

Christian Hlade. *Wanderwissen kompakt*

Viele Menschen wissen bereits, wie heilsam es ist, auf Bergen, Hügeln oder in Wäldern zu wandern. Aber es gilt doch, Fehler zu vermeiden, die einen den Wandergenuss rasch vergällen können. Wer auf einer Wanderung schon einmal zu schnell losgegangen ist und sich dann auf der ganzen Strecke nicht mehr erholen konnte oder wer aufgrund mangelhafter Ausrüstung, falscher Schuhwahl oder schlechter – weil kniebelastender – Haltung beim Bergabgehen am nächsten Tag „all seine Sünden abbüßte“, kann möglicherweise ein schmerzhaftes Lied davon singen.

Wie bereite ich mich also am besten auf eine Wanderung vor? Welche Ausrüstung brauche ich? Wie vermeide ich Blasen oder schmerzende Kniegelenke? Wie funktioniert Karten- lesen und wie berechne ich aus der Karte meine Wegzeiten? Wie interpretiere ich Wolkenbilder und wie wird mein Smartphone zu meinem persönlichen Wanderguide?

Welche Gesundheits- und Wandertipps sind wesentlich und was tun im Falle eines Unfalls? Mit diesem Buch legt der Wanderprofi Christian Hlade nun seine „Essenz“ seiner Erfahrung aus 50.000 Wanderkilometern in über 40 Jahren vor und verrät alle Tipps & Tricks.

Christian Hlade

geboren 1964, Architekt und Gründer des Wander- reiseanbieters „Weltweitwandern“. Unternahm seit frühester Jugend Wanderungen und Reisen und wandert seit 40 Jahren auf allen Kontinenten der Erde. 1999 und 2000 verbrachte er mehrere Monate in Ladakh (Indien), um in einem abgelegenen Himalaya- Bergdorf eine solarbeheizte Dorfschule zu errichten. Um das zu finanzieren, beschloss er, professionell Reisen zu veranstalten: die Geburtsstunde von „Weltweitwandern“.

Bei Braumüller erschienen: *Wandern wirkt* (2016) und *Das große Buch vom Wandern* (2019).

Christian Hlade. *Wanderwissen kompakt*

Softcover

224 Seiten | (D) € 16

Braumüller | ISBN 978-3-99100-323-6

Erscheint am 19. März 2021

Kontakt

Mag. Ingrid Führer
Presse und Öffentlichkeitsarbeit
presse@braumueller.at
+43 (0)676 8142 98 97
+43 (0)1 319 11 59-14

Braumüller GmbH
ATU 64745039, FN 321586x

Gerichtsstand: Wien

Geschäftsführung
Bernhard Borovansky
Konstanze Borovansky

A-1090 Wien, Servitengasse 5
Tel. (+43 1) 319 11 59
Fax (+43 1) 310 28 05
E-Mail: office@braumueller.at
www.braumueeller.at