

Wandertipp. Redaktion: Alexander Mayr-Harting

Wandern tut immer gut

DIE INITIATIVE „GESUNDES NIEDERÖSTERREICH: TUT GUT!“ hat 25 familienfreundliche Wanderrouten zusammengestellt. Auch im Spätherbst sind sie ein idealer Freizeit-Anreiz für die ganze Familie.

Wandern hält fit, stärkt das Immunsystem und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Hinlänglich bekannte Binsenweisheiten, die jedes Jahr aufs Neue seitenweise kommuniziert werden. Dennoch fällt es oft schwer, sich bei Nebel und Kälte aufzuraffen. Die finstere Jahreszeit ist aber kein Grund, die Bergschuhe im Keller zu verstecken. Denn solange der Schnee nicht kniehoch liegt, ist Wandern ganzjährig möglich. Zudem scheint auf den Bergen zumeist die Sonne, wenn über dem Flachland der lähmende Hochnebel hängt.

Auswahl, sich hinauszutragen, gibt's rund um Wien jedenfalls genug. Der Wanderweg-Pool der Initiative „Gesun-

des Niederösterreich: tut gut!“ umfasst derzeit 25 familienfreundliche Routen. Das Angebot reicht von einfachen Spaziergängen bis hin zu anspruchsvollen Tagestouren – alle Tipps haben genaue Routen-Beschreibungen. Neu ist, dass neben Streckenlänge und Gehzeit sämtliche Wanderungen eine ungefähre Schrittzahl aufweisen und mit den Navigationsdaten des Ausgangspunktes versehen sind.

Zu Beginn der kalten Jahreszeit besonders erfreulich: Wer sich ein wenig aufwärmen und kulinarisch verwöhnen lassen möchte, findet hilfreiche Infos zu den nächstgelegenen „tut gut“-Wirten. Nähere Informationen und Bestellmöglichkeit für die Wanderkarten gibts unter der „Gesünder leben“-Hotline. ┘



INFO & KONTAKT.

Initiative „Gesundes Niederösterreich“

T: 02742/22655

bestellung@gesundesnoe.at

www.gesundesnoe.at

Ganz Niederösterreich lädt zum Wandern, Spazieren, Erholen, Einkehren und Entspannen ein. Zusammengefasst in handlichen Wegbegleitern, den „tut gut-Wanderkarten“. Für Nicht-Niederösterreicher fallen lediglich die Versandspesen an. Wer Wanderkarten einzeln downloaden möchte, klickt auf: Projekte/Gemeinde/tut gut – Wanderwege.

