

BODY & BRAIN AUFTRAB BRINGEN

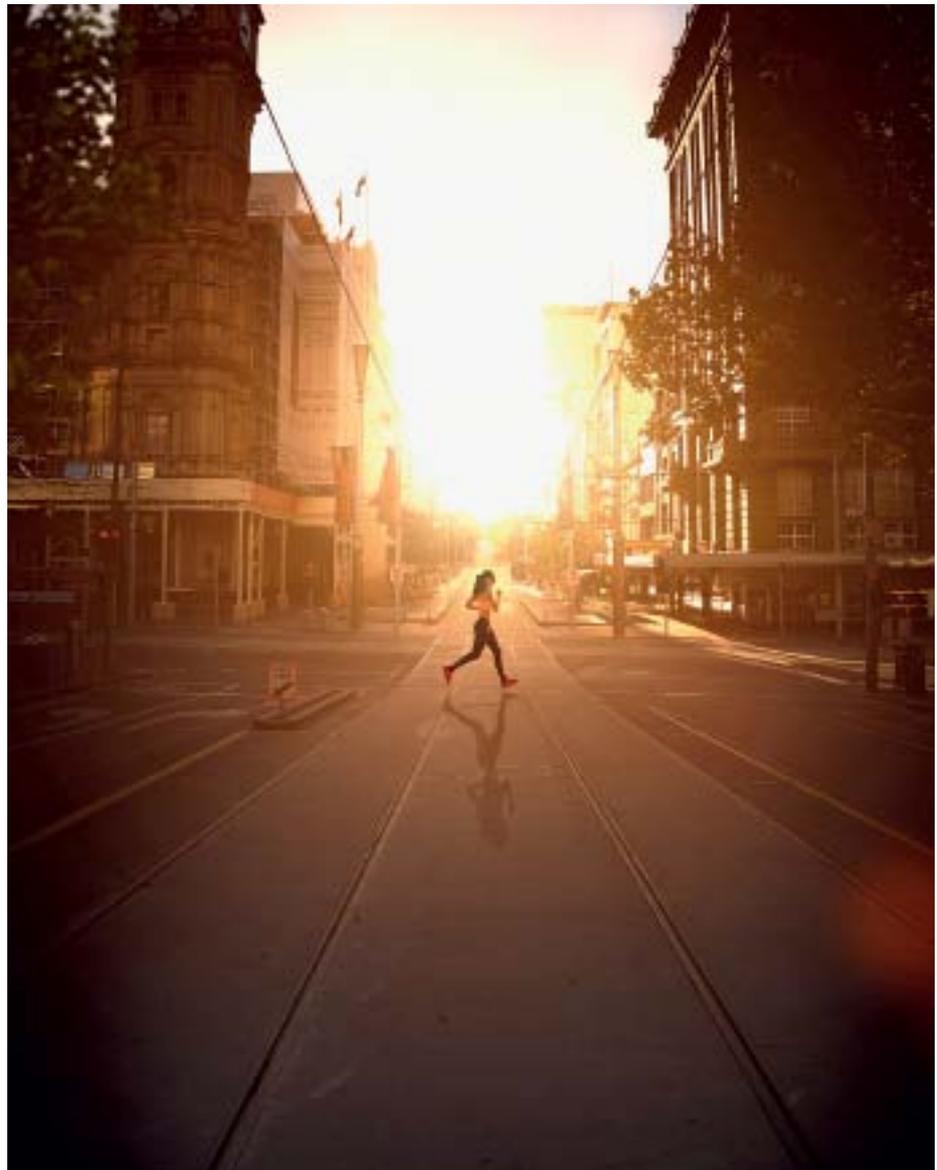
Die Trendsportart SIGHTJOGGING hält auf Reisen nicht nur den Körper fit, sondern ist zugleich eine entspannte Lektion in Stadtgeschichte und Kultur

auf seine tägliche Laufeinheit verzichten, nur weil man in einer fremden Stadt ist? Das wollen immer weniger Bewegungsbegeisterte. Da es aber gar nicht so einfach ist, in einer unbekanntenen Umgebung auf Anhieb eine passende Laufstrecke zu finden, entdecken Running-Fans jetzt Sightjogging für sich. Dieser Sporttrend wurde in den USA erfunden und ist eine Kombination aus Fitnessprogramm und geführter Citytour. Man absolviert ein Ausdauertraining und besichtigt dabei im Schnelldurchlauf eine Stadt.

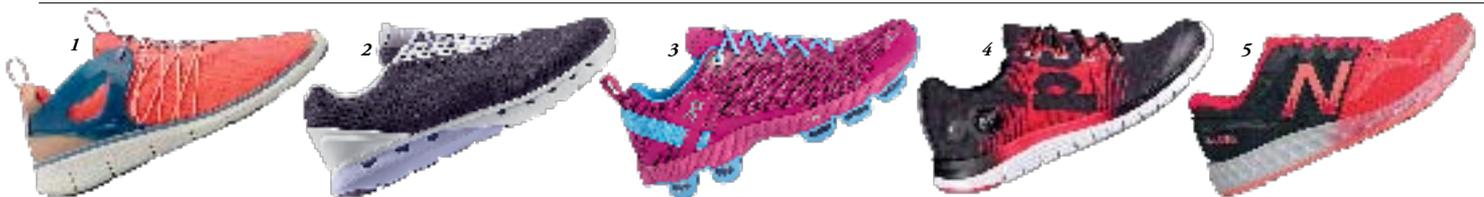
So funktioniert Sightjogging

Anbieter für Sightjogging, oft auch Sightrunning genannt, gibt es mittlerweile in beinahe jeder deutschen Stadt und in vielen europäischen Metropolen. Mitmachen kann bei so einer Tour jeder, vom Laufanfänger bis zum Marathonprofi. „Eine gewisse

Grundfitness ist natürlich von Vorteil“, sagt Christoph Wenter von Sightrunning München. Die meisten Sightjogging-Touren dauern rund eine Stunde und werden für eine bis zu vier Personen angeboten. Im Programm der Veranstalter finden sich in der Regel verschiedene Routen, die sich in Schwierigkeitsgrad, Länge und den angelaufenen Sehenswürdigkeiten unterscheiden. Natürlich werden bei der Buchung auch individuelle Wünsche berücksichtigt. Die kleinen Gruppen und die individuelle



SIEGEREHRUNG: DIE BESTEN NEUEN LAUFSCHUHE



1 Laufschuh „Free Viritous“ in leuchtendem Karmesinrot mit Segeltrucheinsätzen, von **Nike**, um 120 Euro 2 Ultraleichter Schuh „Lux Run“, mit Mesh-Obermaterial und abriebfestem EVA-Einsatz an beanspruchten Stellen, von **Porsche Design Sport by Adidas**, um 230 Euro 3 Laufschuh „Cloudsurfer“, eine Kombination aus Trainings- und Wettkampfschuh, von **On Running**, um 150 Euro 4 „ZPump Fusion“ mit speziellem Lufikammersystem, von **Reebok**, um 110 Euro 5 Running-Schuh „Fresh Foam Zante“, mit innovativer Mittelsoblentechnologie für dynamische Abrollbewegungen, von **New Balance**, um 120 Euro

TOP-ADRESSEN für Sightjogging

- **SIGHTRUNNING MÜNCHEN** Touren von 6–14 km Länge, umfangreichere Touren auf Wunsch. Gruppen bis zu vier Personen. Besondere Angebote: Sportlich auf den Spuren der Könige, Die Sportstätten Münchens 1972 – damals und heute, Die Sommerresidenz der Wittelsbacher und ihr Park. Ab 50 Euro/60 Min. muenchen-sightrunning.de
- **MIKE'S SIGHTRUNNING BERLIN** Touren von 6–12 km Länge. Gruppen bis zu vier Personen. Besondere Angebote: Mauerlauf entlang der ehemaligen Grenze, Berlin bei Nacht, Spreeauf zum Schlossgarten Charlottenburg, 10-km-Marathon-Kurs. Ab 60 Euro/60 Min. mikes-sightrunning.de
- **HAMBURG SIGHTJOGGING** Individuelle Routenlängen. Gruppen bis zu vier Personen. Besondere Angebote: Faszinierende Speicherstadt & Hafencity, St. Pauli und die Elbe, Planten un Bloomen, Binnen- und Außenalster. Ab 55 Euro/50 Min. hamburgsightjogging.de
- **CITYJOGGING TOURS LONDON** Touren von 6–12 km Länge, man kann zwischen Touren für Anfänger und Fortgeschrittene wählen. Besondere Angebote: Maritimes London – Hafenrundlauf, Szeniges London – die hipsten Viertel, Ikonisches London – die größten Touristenattraktionen. Ab 35 Euro pro Lauf. cityjoggingtours.co.uk
- **PARIS RUNNING TOURS** Viele unterschiedliche Streckenlängen. Gruppen bis zu 4 Personen. Besondere Angebote: Die schönsten Paläste in Paris, Auf den Spuren der Französischen Revolution, Paris-Marathon. Alle Touren auf Englisch/Französisch. Ab 85 Euro pro Lauf. parisrunningtour.com
- **SIGHTJOGGING ROM** Individuelle Routen je nach Wunsch. Gruppen bis zu 4 Personen. Auch Zwei-Tages-Pakete inkl. Übernachtung buchbar. Ab 70 Euro pro Lauf. sightjogging.it

Betreuung lassen bei der Gestaltung einer Tour viel Spielraum. So sind ein Lauf früh am Morgen oder spätabends, aber auch kurzfristige Routenänderungen kein Problem.

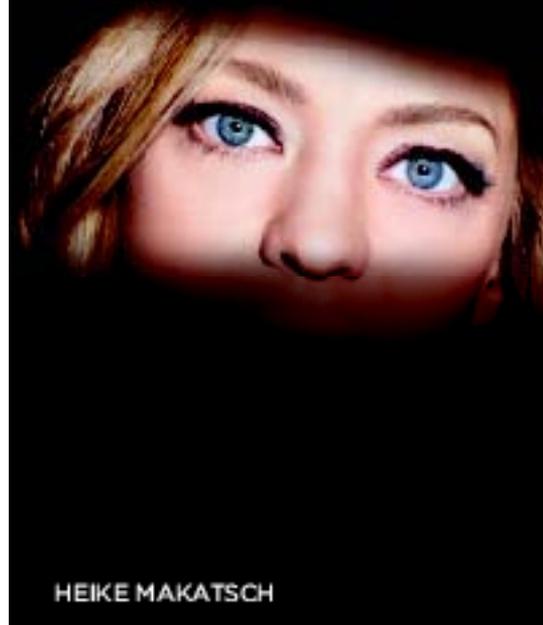
Laufend mehr erfahren

Der Guide holt seine Gruppe am Hotel oder an einem vereinbarten Treffpunkt ab, dann läuft man los. „Das Tempo beim Run gibt immer der Kunde vor. Bei Bedarf werden auch Gehpausen eingelegt“, erklärt Christoph Wenter. Im Mittelpunkt steht beim Sightjogging der Spaß am Sport. Dass man sozusagen im Vorbeilaufen noch etwas lernt, ist der positive Nebeneffekt. Während man von Hotspot zu Hotspot trabt, gibt der Guide nicht nur klassisches Stadtführerwissen zum Besten. Er unterhält seine Gäste außerdem mit Anekdoten rund um die Stadt und ihre Bewohner und verrät Insider Tipps und Details, die in keinem Reiseführer zu lesen sind. Erreicht man eine Sehenswürdigkeit, wird schon mal ein Stopp eingelegt. Wenn gewünscht, bleibt genug Zeit für Fotos und tiefer gehende Fragen. Auf die sind die Running-Guides bestens vorbereitet: Eine fundierte Ausbildung zum Stadtführer ist Pflicht.

Die Kombination aus Joggen und City-Tour ist übrigens nicht nur etwas für Touristen und Geschäftsreisende. Sie bietet auch die ideale Gelegenheit, seine tägliche Laufroutine zu durchbrechen und die eigene Heimat mal von einer ganz anderen Seite kennenzulernen. „Sightrunning wird von immer mehr Einheimischen praktiziert“, hat Experte Christoph Wenter festgestellt. Am Ende eines solchen Runs steht dann nicht nur das befriedigende Gefühl, seinem Körper etwas Gutes getan, sondern auch den Horizont erweitert zu haben.

REVITALIFT /LASER X3/

SCHRITT 4 ANTI-AGE ROUTINE AUGENPFLEGE



HEIKE MAKATSCH



Die dünne Haut um die Augen benötigt besonders gezielte Pflege. Die Revitalift Laser X3 Augenpflege mit kühlendem Applikator mildert Falten, Augenringe und wirkt abschwellend gegen Tränensäcke. Für einen strahlenderen Blick.

WILL SIE ES SICH WERTIG?
**L'ORÉAL
PARIS**