

OBERFRANKEN

## Buch-Neuerscheinung „Laufen macht glücklich“

**C**ovid-19 hat zu einem regelrechten Lauf-Boom geführt. Denn während viele Sportarten nicht oder nur noch eingeschränkt ausgeführt werden konnten, erfuhren das Laufen und Joggen in ganz Deutschland einen regelrechten Hype. Zu Recht: Denn „Laufen macht glücklich“! Findet auch der Bamberger Autor und ambitionierte Sportler Bernd Deschauer und erkundet in seinem neuen gleichnamigen Buch die Laufregion Oberfranken. Mit diesem Buch wird der Einstieg in den Sport erleichtert und der Autor gibt Anregungen, worauf beim Lauftraining geachtet werden soll. 35 Laufstrecken aus Oberfranken werden vorgestellt – hier findet sicher jeder seine neue Lieblingsstrecke: auf Teer oder im Gelände, flach oder bergig, von drei bis 30 Kilometer. Über 40 Wettbewerbe in ganz Franken zeigen, worauf Läufer ihr Training im Jahresverlauf ausrichten können. Der Schwerpunkt der Laufstrecken liegt im Bamberger Raum, wobei besondere Trailstrecken auch außerhalb liegen. Die Wettbewerbe reichen vom Fichtelgebirge bis nach Würzburg. Also, Laufschuhe schnüren und los geht das Training!



„Laufen macht glücklich“ ist ab sofort im Fachhandel und über den Bamberger Heinrichs-Verlag erhältlich. [www.shop.heinrichs-verlag.de](http://www.shop.heinrichs-verlag.de) —