

7. Januar 2014

### Wandern in Niederösterreich

#### **Sobotka: 35 „tut gut“-Wanderwege zeigen den Wanderern die Schönheit unserer Natur**

Niederösterreich bietet ein breites Angebot an attraktiven Wanderwegen für die ganze Familie. „35 ‚tut gut‘-Wanderwege mit rund 110 verschiedenen Routen zeigen dem begeisterten Wanderer die Schönheit unserer Natur. Mehr als 58.000 begeisterte Wanderer erwanderten bereits die ‚tut gut‘-Wanderwege“, so Landeshauptmann-Stellvertreter Mag. Wolfgang Sobotka.

Gerade im Winter sollte jede Möglichkeit der sportlichen Betätigung genutzt werden, um Entspannung zu finden. Bewegung in der Natur stärkt das Immunsystem und beugt so Grippe, Verkühlung etc. vor. „Während der Weihnachtsfeiertage gilt es immer wieder daran zu denken, Bewegung an der frischen Luft zu machen, um fit durch den Winter zu kommen. Täglich sollte man rund 10.000 Schritte für mehr Gesundheit machen“, informiert Sobotka.

Wanderkarten des umfangreichen Wanderwegenetzes der Initiative "Tut gut" können bei der Hotline 02742/226 55, auf <http://www.noetutgut.at/> und unter e-mail [http://www.ots.at/email/office/noetutgut.at](mailto:office@noetutgut.at) bestellt werden. Durch die richtige Kleidung und Ausrüstung bei den Wanderungen kann man sich gut vor Kälte und Wind schützen. Die unterste Schicht sollte atmungsaktiv und feuchtigkeitstransportierend sein. Die oberste Schicht sollte wasser- und windabweisend sein.

Nähere Informationen: Büro LH-Stv. Sobotka, Mag. (FH) Eberhard Blumenthal, Telefon 02742/9005-12221, e-mail [http://www.ots.at/email/eberhard.blumenthal/noel.gv.at](mailto:eberhard.blumenthal@noel.gv.at).