

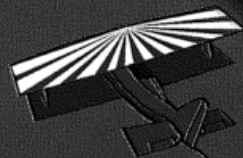
INLINE GUIDE

FITNESS + RECREATION

Peter Scharlemann
Volker Pecher
Uli Böckmann

30 ausgesuchte Routen für Fitness + Recreation-Skater
in Nordrhein-Westfalen

INHALT



Editorial	
Speed-Skaten	7
Technik-Tips	8
Sportmedizin	12
Ausrüstung	17
Skate-Regeln	20
Reader's Route / Gewinnspiel	31
Übersichtskarte / Legende	33
Routenteil	35
Adressen	36
	96