

Presseinformation

(Abdruck frei – bitte senden Sie uns im Falle einer Veröffentlichung ein Belegexemplar zu.)



Neu im Conrad Stein Verlag:

Fernwandern für Frauen

Ein Leitfaden rund um Mehrtagestouren

von Nina Rühlig, illustriert von Lena Haase

ISBN 978-3-86686-899-1

1. Auflage 2026

Format: 15x21,5 cm,

160 Seiten,

€ 19,00

Erscheinungstermin: Mai 2026

Weite Wege wagen: Ein Buch fürs Fernwandern – speziell für Frauen

„Beim Fernwandern ist vieles reduziert: das Gepäck, der Komfort, das materielle Haben. Was unendlich ist, ist die Freiheit.“ Mit diesen Worten beschreibt Autorin Nina Rühlig die besondere Faszination des Unterwegsseins auf langen Strecken. Mit „Fernwandern für Frauen – Ein Leitfaden rund um Mehrtagestouren“ ist nun im Conrad Stein Verlag ein Buch erschienen, das Frauen dazu ermutigt, sich auf dieses besondere Abenteuer einzulassen. Das Buch ist eine persönliche Einladung von Nina Rühlig, mit ihr in die faszinierende Welt des Wanderns einzutauchen – motivierend, praxisnah und inspirierend zugleich.

Als frauenspezifischer Leitfaden bietet es zahlreiche praxisnahe Tipps und viel Wissenswertes rund ums Fernwandern. So geht es um die Qualitäten des Fernwanderns und den Luxus der Leichtigkeit. Um die Auswahl von Touren und deren Vorbereitung, um Ausrüstung und um Ängste und Gefahren. Angesprochen werden auch Besonderheiten wie Wandern in der Schwangerschaft, mit Kindern und in den Wechseljahren. „Fernwandern für Frauen“ schenkt damit einen umfassenden und kompakten Einblick in alles, was für das Unterwegssein wichtig und bedeutsam ist. Ein Buch für alle Frauen, die schon länger mit dem Gedanken spielen, für mehrere Tage oder Wochen loszuziehen. Die Illustrationen wurden von Lena Haase in enger Zusammenarbeit mit der Autorin Nina Rühlig für dieses Buch gezeichnet.

Die Autorin: **Nina Rühlig** wandert bevorzugt mehrtägig. In den Pyrenäen ist sie 930 km gewandert – vom Atlantik bis ans Mittelmeer mit Rucksack und Zelt. Weitere Touren in den vergangenen Jahren haben sie durch Frankreich, Portugal, Österreich, Deutschland und Marokko geführt. Sie hält Vorträge über ihre Wanderungen und gibt Seminare zu den Themen Ausrüstung und Organisation von Mehrtagestouren. Für den Conrad Stein Verlag hat sie u. a. den Wanderführer „Portugal: Fischerweg“ geschrieben. Infos zu Nina Rühlig: www.ninawandert.de
Die Illustratorin: **Lena Haase** (Jahrgang 1987) arbeitet als Art Direktorin im Bereich Corporate Design und Illustration für vielfältige Projekte – von sozialen, nachhaltigen und kulturellen Themen bis hin zur Arbeit mit Organisationen. Neben ihrer Arbeit ist sie begeisterte Weitwanderin. Weitere Informationen und Kontakt: www.lenahaase.com

Benötigen Sie weitere Texte, Bilder oder sonstiges Material? Dann melden Sie sich bei mir!

Conrad Stein Verlag, Am Markt 22, 59514 Welver, www.conrad-stein-verlag.de

Ansprechpartnerin: Ricarda Kuschma, Tel.: 02384/963912, r.kuschma@conrad-stein-verlag.de

