



Dörte Nohrden  
**Radeln für die Seele. In und um Hamburg**  
Wohlfühl Touren  
192 Seiten, EUR 18,00  
ISBN 978-3-7700-2323-3

Erscheinungstermin: Juni 2022

## Entspanntes Radeln in und um Hamburg

### Unterwegs durch die grüne Metropolregion

Üppiges Grün, ein Spritzer urbanes Flair und jede Menge Wasser – das ist das Glücksrezept für entspanntes Radeln in Hamburg! Dörte Nohrden weiß, wo Räder frei rollen und Gedanken schweifen können. 15 erholsame Touren stellt die freie Reise- und Wissenschaftsjournalistin in „**Radeln für die Seele. In und um Hamburg**“ vor. Sie führen durch Heide und Himmelmoor, über den Eisvogelweg und mitten hinein in den Blütenrausch des Alten Landes. Fernab von Motorenlärm verwöhnen sie mit wohltuender Ruhe, blühenden Parks und Gärten und viel maritimem Charme.

Unterteilt sind die Touren nach ihren Schwerpunkten: Bei den Auszeittouren stehen herrliche Naturerlebnisse im Vordergrund. Die Panoramatouren garantieren mit grandiosen Weitblicken den nötigen Abstand vom Alltag. Die Erfrischungstouren führen an Seen, Flüssen und Bächen entlang und sorgen für eine willkommene Abkühlung.

„Für eine Seelenauszeit können wir in Hamburg getrost aufs Kofferpacken verzichten, denn die Freiheit beginnt direkt vor der Haustür. Welch ein Glücksgefühl, entlang glitzernder Wasserwege, durch Wälder, Moore oder auf dem Marschbahndamm sorglos dahinzugleiten und den Alltag abzustreifen“, schwärmt Dörte Nohrden, die seit fast 30 Jahren in der Hansestadt wohnt. Ob Hamburgs Osten oder wilder Westen, ob Buxtehude oder Glückstadt, ob Großstadt, Hafen oder Öjendorfer See – hier ist für jeden etwas dabei.

### Mit vielen Fotos, wichtigen Tipps und Übersichtskarten

Beim Blick ins Buch laden die stimmungsvollen Fotos und ein farbenfrohes Layout zum Schmökern ein. Sie machen direkt Lust, aufs Rad zu steigen und einer der zwischen 22 und 51 Kilometer langen Touren zu folgen, um Hamburg und seine Umgebung entspannt zu erradeln.

Das Buch enthält darüber hinaus zu jeder Tour eine Übersichtskarte, das Streckenprofil sowie Tipps zur An- und Abreise und besten Jahreszeit. Dazu kommen Hinweise zur Einkehr und zu Sehenswerten am Wegesrand.

„**Radeln für die Seele. In und um Hamburg**“ ist im Droste Verlag erschienen und kostet 18,00 Euro.

## PRESSEINFORMATION

---

### Die Autorin

**Dörte Nohrden** berichtet als freie Reise- und Wissenschaftsjournalistin über Orte, Menschen und Projekte rund um den Globus. Ihrem Heimathafen Hamburg ist sie dabei seit fast 30 Jahren treu. Am liebsten ist sie auf dem Rad unterwegs und erkundet immer wieder neue, überraschende Kraftoasen und Lieblingsplätze rund um die maritime Hansestadt. Bis es wieder Zeit ist, die Segel zu setzen.

### Radeln für die Seele (Stand Herbst 2022):

Altmühltal, Bergisches Land, Dreiländereck Aachen, Bodensee, Eifel, Hamburg, Hessen Bahntrassen, Maastricht-Nimwegen, Mosel, München, Münsterland, Niederrhein, Nordrhein-Westfalen Bahntrassen, Osnabrücker Land, Rhein/Ahr/Erft, Rheinland-Pfalz Bahntrassen, RheinMain, Ruhrgebiet

### Weitere Reihen zu Zielen in Deutschland und der Welt:

- Wandern für die Seele
- Urlaub für die Seele

---

**PRESSESERVICE – Nicole Abeln - Tel. 0211/8605-236 – Mail: [n.abeln@droste-verlag.de](mailto:n.abeln@droste-verlag.de)**

### Druckfähige Daten

Für Rezensionen schicken wir Ihnen gerne druckfähige Dateien von Cover und Autorin per E-Mail oder stellen sie Ihnen als Download zur Verfügung.

### Honorarfreie Inhalte und Fotos

Inhalte aus unseren Büchern können wir Ihnen nach Absprache kostenfrei zur Verfügung stellen, z. B. zur Nutzung in redaktionellen Beiträgen.

### Autor:inneninterviews

Gerne vermitteln wir Ihnen ein Interview.

### Updates zu Neuerscheinungen

Auf Wunsch tragen wir Sie in unsere Pressedatenbank ein und informieren Sie über unsere Neuerscheinungen.

---

### ZUM VERLAG

Der Droste Verlag ist ein unabhängiger Buchverlag mit Sitz in Düsseldorf. Der Schwerpunkt sind Bücher mit Heimat: Das Verlagsprogramm bietet alles, was man über seine Region lesen möchte – von Wander- und Freizeitführern über Sachbücher bis hin zu belletristischen Titeln. Bisher mit Fokus auf NRW veröffentlicht Droste nun auch Bücher für weitere Regionen und Städte in ganz Deutschland. Eine lange Tradition hat Droste als Wissenschaftsverlag und publiziert mit namhaften Partnern u. a. Fachbücher zu Politik und Zeitgeschichte.