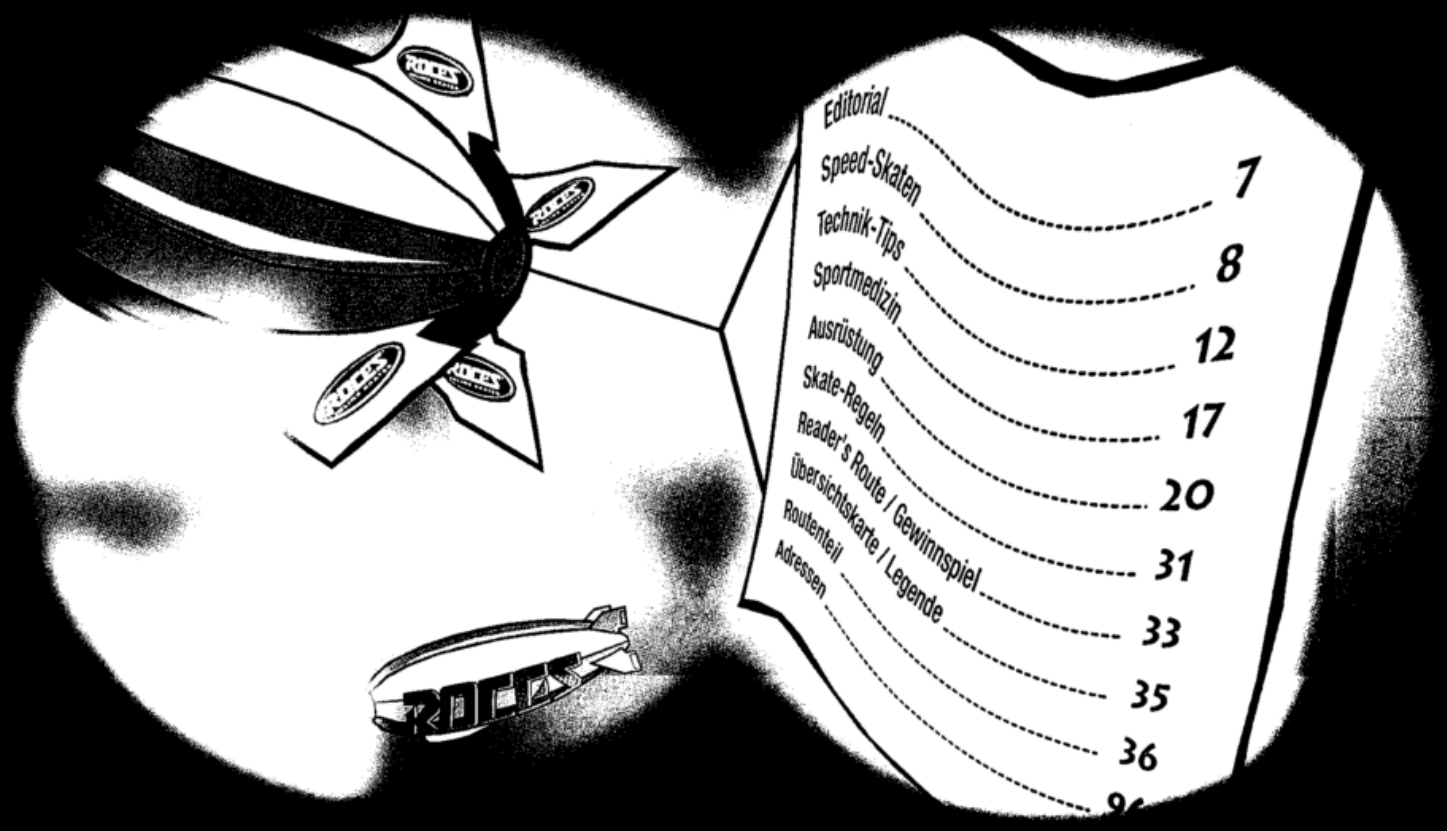


# **INLINE GUIDE**

## **FITNESS + RECREATION**

30 ausgesuchte Routen für Fitness + Recreation-Skater  
in Hessen

# INHALT



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