



## Laufen. Essen. Schlafen.: Eine Frau, drei Trails und 12700 Kilometer Wildnis

*Christine Thürmer*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Laufen. Essen. Schlafen.: Eine Frau, drei Trails und 12700 Kilometer Wildnis** Christine Thürmer

Taschenbuch, einmal gelesen, sehr guter Zustand.

 [Download Laufen. Essen. Schlafen.: Eine Frau, drei Trails und 12 ...pdf](#)

 [Online Lesen Laufen. Essen. Schlafen.: Eine Frau, drei Trails und ...pdf](#)

# **Laufen. Essen. Schlafen.: Eine Frau, drei Trails und 12700 Kilometer Wildnis**

*Christine Thürmer*

**Laufen. Essen. Schlafen.: Eine Frau, drei Trails und 12700 Kilometer Wildnis** Christine Thürmer

Taschenbuch, einmal gelesen, sehr guter Zustand.

## **Downloaden und kostenlos lesen Laufen. Essen. Schlafen.: Eine Frau, drei Trails und 12700 Kilometer Wildnis Christine Thürmer**

---

288 Seiten

Pressestimmen

»Eine Lektüre für Wander- und Outdoorfans.«, Coucou, 01.11.2016

»Die drei Touren werden ziemlich gradlinig erzählt, ohne intellektuelle Höhenflüge, aber vielleicht braucht es das auch nicht. (...) Thürmer bedient sich eines kumpelhaften Stils, leicht zu lesen und überaus unterhaltsam.«, FAZ, 27.10.2016

»Fast einmal um die Welt.«, Berliner Zeitung, 20.07.2016

»Wie sie insgesamt 12 700 Kilometer zu Fuß zurücklegt und dabei Wind und Wetter, Moskitos und Bären trotzt, ist ein Abenteuer, dem man gerne folgt - vor allem, wenn man sich dabei entspannt zurücklehnen kann.«, Süddeutsche Zeitung, 16.07.2016

»Ihr Buch gibt - was nur wenigen Reiseautoren gelingt - einem tatsächlich das Gespür dafür, wie man sich auf solch gewaltigen Wanderungen fühlt: die psychische Belastung, die körperlichen Strapazen, aber auch die Glücksmomente, die wunderbaren Begegnungen, für die man das alles tut.«, Heilbronner Stimme, 16.07.2016

»Im Grunde genommen lenkt die Autorin mit ihrer eigenen, einfachen Geschichte den Blick auf das Wesentliche: Laufen. Essen. Schlafen. Mein Jahreshighlight. Unheimlich inspirierend, für Outdoorfans ein Muss.«, influenza-bookosa.de, 16.07.2016

»Spannender Bericht über innere Suche, landschaftliche Eindrücke und wie es ist, als Frau allein unterwegs zu sein - 12.700 Kilometer lang.«, Wiener Journal, 17.06.2016

»Die Autorin beschreibt in ihrem Buch sehr eindrucksvoll und intensiv ihre Wanderungen der drei Trails. (...) Der Schreibstil hat mich gefangengenommen, ich konnte das Buch nicht aus der Hand legen.«, manustintekleckse.blogspot.de, 31.05.2016

»(...) Eine sehr lesens- und empfehlenswerte Biografie über das Langstreckenwandern - Fernweh-Garantie inklusive.«, buecherkaffee.de, 20.05.2016

»Die unverstellte Erzählweise macht gerade den Wert des Buchs aus: Die Frau wirkt sympathisch, kommt authentisch rüber. Man kann von ihr lernen.«, Haller Tagblatt, 07.05.2016

»Gemeinsam erliest und erwandert man sich Beeindruckendes und erfährt nicht nur Insiderwissen über die drei Trails, sondern gleichermaßen über den Menschen dahinter, über Christine Thürmer. Und das ergreift bis zur letzten Seite...«, thebackpacker.de, 26.04.2016

»Für Wander- und Outdoor-Fans bestimmt eine interessante Lektüre. Wer nicht gerne wandert, kann sich vielleicht mit diesem Buch sportliche Inspirationen holen.«, lesezauber.net, 19.04.2016

»Am Ende ist Christine Thürmer ein anderer Mensch geworden - eine faszinierend erzählte Geschichte.«, Landeszeitung für die Lüneburger Heide, 16.04.2016

»Ihre Glücksformel lautet seit acht Jahren: Wasser, Essen, Wärme, Wetterschutz. Alles darüber hinaus - ein Bett, ein Schokoriegel extra - ist Luxus pur. Das ist kein Selbstfindungstrip mehr, sondern eine Lebenseinstellung.«, frei! Magazin, 15.04.2016

»Ein bemerkenswertes und unbedingt lesenswertes Buch über Widerstände, die man überwinden, Wetter, das man aushalten und Träume, die man leben muss.«, wolfmagazin.blogspot.de, 13.04.2016

»Diese Frau legte 33.000 Kilometer zu Fuß zurück. Die Geschichte eines unfreiwilligen Ausstiegs ohne "Om" und Rosenduft.«, Die Welt, 01.04.2016

»Nach diesem faszinierenden Buch will man sofort seinen Rucksack aufsetzen und selbst wandern gehen.«, Klappe auf

»Christine Thürmer lässt sich durch nichts aufhalten und beschreibt humorvoll und wie es ist, als Frau alleine unterwegs zu sein - auf ihrer Reise zu sich selbst.«, stories.thalia.de

»Für Freiheitsliebende, die hin und wieder das Fernweh packt.«, ma vie

»Was das Buch aber hauptsächlich trägt, ist die für den Leser so überzeugend, humorvoll und nachvollziehbar dargestellte Suche nach dem inneren Selbst. (...) Schnell zieht die Autorin die Leser in ihren Bann.«, aktiv laufen!

»Eine wunderbare Reise beginnt - für Thürmer und den Leser.«, aktiv laufen!

»Christine Thürmers spannende Darstellung ihrer persönlichen Geschichte sowie ihrer Abenteuer auf den drei legendären Hiking Trails der USA ist mitreissend und motiviert, die eigenen Grenzen zu überwinden.«, globetrotter Kurzbeschreibung

Als Christine Thürmer gekündigt wird, beschließt sie, sich eine Auszeit zu nehmen und auf dem Pacific Crest Trail von Mexiko nach Kanada zu wandern – 4277 Kilometer. Eigentlich unsportlich und ohne Erfahrung bricht sie zu ihrem Abenteuer auf und schafft es tatsächlich bis ans Ziel. Und sie wandert weiter, läuft 2007 den Continental Divide Trail und 2008 den Appalachian Trail. Aus der gewissenhaften Geschäftsfrau wird eine Langstreckenwanderin, die fast ununterbrochen draußen unterwegs ist – zu Fuß, per Fahrrad oder Boot. Anschaulich und humorvoll beschreibt Christine Thürmer die Geschichte ihrer inneren Suche, ihre Erlebnisse und landschaftlichen Eindrücke auf den drei großen Trails und wie es ist, als Frau allein unterwegs zu sein. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Christine Thürmer ist 1967 in Forchheim, Oberfranken, geboren und dort aufgewachsen. Nach dem Studium der Gesellschafts- und Wirtschaftskommunikation an der Hochschule der Künste in Berlin machte sie in weniger als zehn Jahren eine Bilderbuch-Karriere als Turnaround-Managerin und wurde zur Spezialistin für die Sanierung von mittelständischen Produktionsbetrieben.

2007 hängte sie ihren Job endgültig an den Nagel und widmet sich seitdem ausschließlich dem Langstreckenwandern, -radfahren, -paddeln.

Unter Outdoorfans und Langstreckenwanderern ist sie international bekannt durch ihren englisch-sprachigen Blog <http://christine-on-big-trip.blogspot.com/> und ihre zahlreichen Fachbeiträge in Outdoorforen.

Download and Read Online Laufen. Essen. Schlafen.: Eine Frau, drei Trails und 12700 Kilometer Wildnis  
Christine Thürmer #6J9MCBOIZHQ

Lesen Sie Laufen. Essen. Schlafen.: Eine Frau, drei Trails und 12700 Kilometer Wildnis von Christine Thürmer für online ebook Laufen. Essen. Schlafen.: Eine Frau, drei Trails und 12700 Kilometer Wildnis von Christine Thürmer Kostenlose PDF download, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Laufen. Essen. Schlafen.: Eine Frau, drei Trails und 12700 Kilometer Wildnis von Christine Thürmer Bücher online zu lesen. Online Laufen. Essen. Schlafen.: Eine Frau, drei Trails und 12700 Kilometer Wildnis von Christine Thürmer ebook PDF herunterladen Laufen. Essen. Schlafen.: Eine Frau, drei Trails und 12700 Kilometer Wildnis von Christine Thürmer Doc Laufen. Essen. Schlafen.: Eine Frau, drei Trails und 12700 Kilometer Wildnis von Christine Thürmer Mobipocket Laufen. Essen. Schlafen.: Eine Frau, drei Trails und 12700 Kilometer Wildnis von Christine Thürmer EPub