

## WEIHNACHTEN

Was man der Zeit hinterlässt

An Tannen hängen wie an Gedanken, was man der Zeit hinterlässt.

Was wir alles an Wissen tanken, zwischen dem Jetzt und dem Jetzt,  
als kleine Schnipsel in der Lichteigentümlichkeit winterlich angehauchter Tage.

Was wir an Lichtern angezündet haben, wo keine Dunkelheit ist, um auszufüllen,  
was keinen Ort im Herzen hat und zu vergessen, was nie vergessen werden  
darf. An Tannen hängen wie an Gedanken, was man der Zeit hinterlässt.

(© Monika Minder)



### **Liebe Nordic WalkerInnen!**

Der Sterntalerhof ist das einzige stationäre Kinderhospiz für Familien mit schwer-, chronisch und sterbenskranken Kindern in ganz Österreich und kümmert sich als Familienherberge immer um die gesamte betroffene Familie, auch - und gerade wenn - auf dem Wege dieser Familien der Abschied von einem geliebten Menschen steht. Der Sterntalerhof wird vom ersten Tag an ausschließlich von der Zivilgesellschaft getragen, d. h. von einem Netzwerk aus treuen Spendern und partnerschaftlichen Unternehmen, freiwilligen Unterstützern und ehrenamtlichen Helfern. Die Nordic Walking Organisation hat heuer beschlossen statt dem traditionellen Weihnachtsgeschenk für die Mitglieder eine Spende an den Sterntalerhof im Namen des gesamten Vorstandes und Mitglieder zu überbringen.

Das Team der NWO bedankt sich bei euch für die Unterstützung des Verbandes, wir wünschen euch ein gesegnetes und friedvolles Weihnachtsfest und für das kommende Jahr viele aufbauende Erlebnisse beim Nordic Walken.

Mag. Markus Förmer  
Mastertrainer

Prof. (FH) Mag. Dr. Erwin Gollner  
Mastertrainer

Gabriele Gollner-Ried  
NWO-Büro



### ***Themen des Newsletters***

- ✓ Sterntalerhof
- ✓ Wettkampfbericht Peter Stattmann
- ✓ News von Leki
- ✓ Aus –und Weiterbildung
- ✓ Aktuelle Termine 2020

### **Sterntalerhof**

Weihnachten steht vor der Tür. Wie in jedem Jahr werden wir an den Weihnachtstagen mit unseren Liebsten zusammensitzen, gemeinsam lachen und das köstliche Festmahl genießen. Viele von uns nutzen die Zeit, um sich auf die Dinge zu besinnen, die wirklich von Bedeutung sind.

Die Nordic Walking Organisation hat heuer beschlossen statt dem traditionellen Weihnachtsgeschenk für die Mitglieder eine Spende an den Sterntalerhof im Namen der gesamten Vorstandes und Mitglieder zu überbringen. Der Sterntalerhof ist ein Kinderhospiz und schenkt Kindern ein Heute, deren morgen in den Sternen steht. Dr. Erwin Gollner überreicht im Namen der NWO einen Scheck in der Höhe von 500 € an den Geschäftsführer des Sterntalerhofes Mag. Harald Jankovits.

<https://www.sterntalerhof.at>



**Fresh up! 2020**

**Refresher Fortbildung für Nordic Walking Instructoren und Trainer!**

Deine letzte Nordic Walking Ausbildung ist schon länger her? Du willst deine Eigentchnik optimieren, den neuesten Stand der Nordic Walking Technik erhalten, neuen Schwung in deine Einheiten bringen und neue Innovationen rund um Nordic Walking erhalten.

**Wann: 02.05.2020, Bad Tatzmannsdorf mit Mag. Dr. Erwin Gollner**

**Inhalte:**

- Neue Technik Entwicklungen
- NW Technik ( mittels Video)
- Analyse
- Überprüfung
- Optimierung
- Methodische Übungsreihen zur Vermeidung der häufigsten NW-Technik Fehler
- Neue Technikübungen



**Ziel :**

Verbesserung des Eigenkönnens, gezielte Korrekturen zur NW Technik durchführen können. Neue Technikübungen kennenlernen. Sicher Nordic Walking Gruppen und Einzeltraining durchführen.

**Kosten:**

**130 EUR** für NWO-Mitglieder , **150 EUR** für Nichtmitglieder

**Anmeldung und Info unter [info@nwo.at](mailto:info@nwo.at)**



### Wettkampfbericht – NW 2019 –Peter Stattmann

Das Jahr 2019 war für Österreichs Nordic Walker ein sehr erfolgreiches. Durch die Installierung des NWO-Austria Cups konnte sichtbar die Lücke zur internationalen Spitze verringert – ja teilweise sogar geschlossen werden. Bei den drei Europameisterschaften in Roding (10km), Tirano (5km) und der Heim-EM in Ferlach über (22,2km) konnten insgesamt 7 Altersgruppensiege und somit Altersklassen-Europameistertitel erreicht werden. Habernig Klaus, Suntinger Karin und Johann Zauner (alle ASKÖ-Villach), Anna-Maria Jernej (Bleiburger Walker), Maria Salburg (ASKÖ-Breitenau), Anton Mayerhofer (Nordic Power Walking Wien) und Wolfberger Kurt (Atus-Judenburg).

Neben den Titeln wurden aber auch fünf Vize-Titel errungen und 8 Dritte Plätze erreicht.

In der Europacup-Gesamtwertung feierte Anna-Maria Jernej einen souveränen Gesamtsieg in der F60. Jeweils Zweite in Ihren Altersklassen wurden Saskia Brandstätter und Johann Zauner (beide ASKÖ-Villach).

Den NWO-Austria Cup entschieden Heuer Klaus Habernig (ASKÖ-Villach) und Margot Niedl vom (1. Rottaler NW-Club) für sich. Die einzelnen AltersklassensiegerInnen

Milena Stern, Kogler Sybille von den Bleiburger Walkern, Jürgen Kothgasser von den Walkies Leoben, Margot Niedl vom 1. Rottaler NW-Club und Christoph Habernig, Klaus Habernig, Karin Suntinger und Johannes Klammer alle vom ASKÖ-Villach für sich.

Die Teamwertung war eine ganz klare Angelegenheit vom ASKÖ-Villach vor den Bleiburger Walkern und dem Team Leoben.

Für das Jahr 2020 wird ein neues Team den NWO-Austria-Cup unter der Leitung von Mag. Peter Stern organisieren.

Die Termine werden sobald bekannt hier veröffentlicht.

Walk walk, zack zack, klack klack – Euer Peter Stattmann



**Produkt highlights Winter 2019**

**Flash Carbon 6432560**



Der Flash Carbon ist dein Turbo. Mit weniger als 170 Gramm ist er so leicht, dass man ihn beim Schwingen fast vergisst. Der 2-Komponenten Korkgriff mit Trigger Shark 2.0 System zum schnellen Befestigen und Lösen vom Griff ermöglicht einen optimalen Stockeinsatz. Die Schlaufe ist anatomisch geschnitten und sorgt mit individueller Einstellung für höchsten Tragekomfort. Die Speed Tip bringt die nötige Kraftübertragung auf jedem Untergrund.

**Silent Spike Pad 882320103**

Perfekte Ergänzung zur Flexspitze. Sehr guter Halt durch eingearbeitete Hartmetallstifte speziell im Winter. Geräuscharmer Stockeinsatz. Langlebig dank vulkanisiertem Material.



**Pacemaker 6432550**



**Volle Kraft voraus für Nordic Walker**

Direkte Kraftübertragung, sicheren Grip und höchsten Komfort garantiert dieser Nordic Walking Stock von LEKI. Er ist in den Längen von 100 bis 130cm in 5cm Schritten erhältlich. Mit einem Carbonanteil von 85% wird er höchsten Qualitätsansprüchen gerecht. Der Top-Stock verfügt über eine leichte Speed Tip für dynamisches Fortkommen auf natürlichen Böden. Das abnehmbare Power Grip Pad bietet sicheren Halt auf Asphalt. Eine perfekte Verbindung zwischen Hand und Stock garantiert die neu konstruierte Schlaufe Shark Frame Strap aus atmungsaktivem Mesh. Die mit dieser Weiterentwicklung des Trigger Shark Systems noch einmal optimierte Schlaufe bietet eine breite Auflagefläche, umschließt die Hand sicher und gewährleistet eine höchst effektive Kraftübertragung.



### Smart Supreme 6492542



Du bist ein Allrounder und möchtest beim Nordic Walking flexibel sein? Der Smart Supreme macht alles mit. Mit der Smart Tip 2.0 kannst du blitzschnell zwischen Gummipuffer oder einer ausfahrbaren Hartmetall Spitze wechseln, ohne den Gummipuffer vom Stock abzumontieren. Dank Speed Lock 2.0 Verstellsystem lässt sich der zweiteilige Stock blitzschnell individuell einstellen. Der Naturkork Griff mit der Shark Active Strap liegt angenehm in der Hand. Das Trigger Shark 2.0 System bietet dir durch schnelles Lösen der Schlaufe ein enormes Plus an Komfort und Sicherheit.

## Leki Nordic Walking Organisation

Als Mitglied in der Nordic Walking Organisation bekommt ihr einen Rabatt auf 2 Paar LEKI-Nordic Walking Stöcke eurer Wahl!

**- 25 %**

**GUTSCHEINCODE: NWOAT25**

einlösbar auf [www.leki.at](http://www.leki.at) oder beim Sportfachhandel ihrer Wahl

Da jeder von Euch seine eignen Vorstellungen von geeignetem Material hat, lassen wir es offen welchen Artikel ihr bestellt. Händler mit LEKI Nordic Walking Center überzeugen durch eine große Auswahl an passenden Stöcken und Handschuhen sowie kompetenten Service rund um das Thema Nordic Walking.

Alle LEKI Nordic Walking Center sind mit dem LEKI-NWC Logo markiert

Wir wünschen euch weiterhin eine gute und verletzungsfreie Saison! Euer Leki Team Österreich



### **Aus- und Fortbildungsangebot 2020**

Mag. Dr. Erwin Gollner hier: <http://www.bad.tatzmannsdorf.at/bewegung-sport/lauf-walkingarena/>

Mag. Markus Förmer hier: <http://www.nordicacademy.at/ausbildungstermine.html>

### **Termine 2020**

### **Für Sie zusammengestellt – Nordic Walking Veranstaltungen 2020**

#### **Nordic Walking Opening in Bad Tatzmannsdorf - Nordic Walking/Anradeln/E-Biken 2020**

##### **19.04.2020 (Bad Tatzmannsdorf)**

Am Sonntag, den 19. April findet der traditionelle Saisonauftakt für Gesundheitssportler in Bad Tatzmannsdorf statt. Nordic Walker und Freunde der gesunden Bewegung sind herzlich dazu eingeladen. Die Teilnahme zum Opening ist kostenlos (kein Nenngeld).

**Infos unter:** <https://bad.tatzmannsdorf.at/de/bad-tatzmannsdorf/events/opening-nordic-walking-anradeln-e-biken.html>

#### **Lauf und Walking Erlebniss Dellach**

##### **24.05.2020**

Am Sonntag, dem 24. Mai 2020 ist es wieder so weit - das "Lauf & Walkingerlebnis 2020" findet statt. Flankiert von den Gailtaler Alpen im Norden und den Karnischen Alpen im Süden, können Sportbegeisterte und Besucher auf den gesamten Lauf- und Walkingstrecken in Dellach die einzigartige Landschaft des oberen Gailtales genießen. Ein großartiges Rahmenprogramm macht diese Veranstaltung zu einem wirklichen Laufevent für Groß und Klein.



## **Burgenländische Frauenlauf in Bad Tatzmannsdorf**

**Voraussichtlich 20. September**

Die Bewerbe richten sich an alle Mädchen und Frauen, unabhängig von Trainingsstand und Alter. Es gibt auch wieder einen Nordic Walking-Bewerb. Mit dem Frauenlauf werden Burgenlands Frauen für mehr Sport begeistert und ihnen Freude an der gemeinsamen Bewegung vermittelt. Gemeinsames Laufen/Walken in der Gruppe macht Spaß und motiviert!

**Infos folgen**

## **Mozart 100**

**20.06.2020 -JETZT ANMELDEN!**

Je früher du dich anmeldest, umso günstiger bist du beim mozart 100® 2020 dabei und sicherst dir auch deinen Startplatz. Insbesondere beim Bewerb mozart 100® wird 2020 die maximale Teilnehmeranzahl sicher erreicht werden.

**Anmeldung unter:** <https://www.mozart100.com/anmeldung/>

## **Montafon Arlberg Marathon in Vorarlberg**

**04.06.2020**

Disziplinen Marathon, Marsch, Speed Hiking und Panoramalauf,

**Anmeldung unter:** <https://www.montafon.at/montafon-arlberg-marathon/de/anmeldung>

## **Erzberglauf und Nordic Walking**

**25.07.2020 (Eisenerz)**

Schon lange zählt Österreichs größte Berglaufsportveranstaltung zu Europas Spitzenevents der Sport-Szene. Neben über tausend Laufsportfreunden, nehmen jedes Jahr auch rund 500 Nordic Walker die landschaftlich reizvolle Strecke von der Innenstadt bis hinauf auf den Erzberggipfel in Anspruch. Panorama-Ausblick inklusive!

**Anmeldung unter:** <https://www.erzbergsport.at/anmeldung>





**Wachamarathon – Lauf und Nordic Walking Halbmarathon**

**27.09.2020 (Wachau)**

Die Lauf & Nordic Walking strecke in der WACHAU ist einerseits bei tausenden Hobbyläufern & Nordic Walkern aufgrund ihrer flachen Topografie beliebt und geschätzt, gibt es doch kaum eine leichtere und schnellere Strecke als jene zwischen Emmersdorf und Krems. Gerade Einsteiger wissen es zu schätzen, wenn sich bei einem Event kein einziger Hügel oder gar Berg auftürmt und sie aufgrund dieser idealen topografischen Voraussetzungen ihre ganz persönlichen Laufziele leichter erreichen können.

**Anmeldung unter:** <http://www.wachamarathon.com/bewerbe/nordic-walking-halbmarathon/nordic-walking-equipment-und-fairness/>

**Sie planen ein Nordic Walking Event oder wissen wo eines stattfindet!  
Wir freuen uns wenn Sie uns Ihre Veranstaltung schicken!**

