

Liebe Nordic Walkerinnen & Nordic Walker,

Wir essen und sitzen uns krank!

Übergewicht ist ein zunehmendes Gesundheitsrisiko in unserer Gesellschaft. Viele Betroffene versuchen es mit verschiedenen Diäten. Übergewicht können wir jedoch nur vermeiden, wenn wir an beiden Stellschrauben drehen: Ernährung und Bewegung. Unser bewegungsarmer Lebensstil führt dazu, dass das Verhältnis Energieaufnahme zu Energiebedarf nicht mehr stimmt. Wir essen mehr als unser Körper benötigt.

Für einen gesunden Stoffwechsel braucht unser Körper Bewegung. Moderate, aber regelmäßige Bewegung, wie zum Beispiel Nordic Walking, verbunden mit einem belastungsgerechten Essverhalten reicht dabei aus. Diejenigen die sich nicht auf diesen Lebensstil einlassen, müssen oft mit den Konsequenzen ein Leben lang auskommen. Eine dieser sich rasant ausbreitenden Zivilisationserkrankungen ist der Diabetes Typ 2 („Zuckerkrankheit“), die nicht mehr nur ältere Menschen, sondern zunehmend auch Jüngere betrifft. Diabetes Typ 2 beginnt schleichend und wird häufig erst spät erkannt.

Neben angepasster Ernährung zeigen Studien, dass Bewegung Stoffwechselstörungen wie Diabetes Typ 2 vorbeugen. Gerade das regelmäßig durchgeführte Nordic Walking kann einerseits vorbeugend als auch therapeutisch für die Betroffenen eingesetzt werden.

Setzen Sie ein Zeichen und walken Sie dem Diabetes Typ 2 davon.

Ihr NWO Team

Mag. Markus Förmer
Mastertrainer

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

Mag. Friedrich Kreuzriegler
Mastertrainer

Gabriele Gollner- Ried
NWO-Büro

Themen des Newsletters

- ✓ **24 Stunden Weltrekordversuch von Michael Hotter**
- ✓ **Aktuelle Produktneuigkeiten von Polar, Lowa**
- ✓ **Aus- und Weiterbildungen 2015**
- ✓ **Aktuelle Termine Veranstaltungen 2015**



24-Stunden NW- Weltrekordversuch von Herrn Michael Hotter in A-8101 Gratkorn, Steiermark, Österreich (AUT)

Die Nordic Walking Organisation (NWO) wurde von Herrn Michael Hotter beauftragt, seinen Nordic Walking-Weltrekordversuch zu überwachen

Aufgaben der NWO-WettkampfrichterInnen:

Unsere Aufgabe bestand darin, dass sportliche Nordic Walking von Herrn Michael Hotter während der 24 Stunden zu überwachen.

Das sportliche Nordic Walking wird im Bezug auf seine Technikmerkmale entscheidend durch die Wettkampfbestimmungen bestimmt. Wichtigste Bestandteile der Nordic Walking Regeln sind die Kriterien der Technikbeurteilung. Diese besagt: Nordic Walking ist die Fortbewegung durch Schritte und mit speziellen Nordic Walking Stöcken die so auszuführen sind, dass eine ununterbrochene Berührung mit dem Boden

aufrechterhalten bleibt. Der deutlich erkennbare Stockeinsatz unterstützt die Vorwärtsbewegung und wird in Diagonal- oder Doppelstocktechnik, je nach Gelände, durchgeführt.

Die Nordic Walking Wettkampfrichter achten darauf, dass der nach vorn gebrachte Fuß des Nordic Walkers den Boden berührt, bevor der Hintere den Boden verlässt.

Weiters wurden die eingesetzten Ausrüstungsgegenstände betrachtet (NW-Stöcke und Schuhe)

NW-Weltrekordversuch:

Der Weltrekordversuch dauerte von Freitag, dem 12.09.2014 ab 12:00 Uhr bis Samstag, den 13.09.2014 um 12:00 Uhr.

Die Strecke befand sich in der Marktgemeinde Gratkorn. Es handelte sich um einen Rundkurs mit einer Rundenlänge von 1.000 Meter. Der Untergrund war Asphalt und ein kurzes Stück Schotter. Die Strecke wurde vermessen und vor dem Start wurde sie gemeinsam von Herrn Michael Hotter, Herrn Dr. Wolfgang Suppan (Notariat) und Herrn Ing. Gerhard Heindler (NWO) abgeschritten. Die NW-Stöcke entsprachen dem Nordic Walking Wettkampfglement. Die Stocklänge erreichte bei aufrechtem Stand von Herrn Michael Hotter einen rechten Winkel im Ellenbogengelenk. Die NW-Stöcke wurden ohne Pads benutzt.



Während der 24 Stunden wurde die Diagonal- und Doppelstocktechnik von Herrn Michael Hotter entsprechend der Wettkampfbestimmungen ausgeführt, somit gab es seitens des NWO-Wettkampfrichterteams keine Beanstandungen.

Das Wetter hat sich nicht von seiner besten Seite gezeigt, vor allem in den Nachtstunden regnete es fast durchgehend. Phasenweise kam es zu Starkregen mit unangenehmen Windböen. Der Park, wo auch ein Teil der Strecke verlief, stand unter Wasser. Es wurde kurzfristig eine Ausweichroute festgelegt. Es war eine Notwendigkeit, bei welcher Herr Michael Hotter, einen minimal längeren Weg pro Runde zurücklegen musste. Er war mit dieser Maßnahme einverstanden und hat auch die daraus für Ihn resultierenden Nachteile akzeptiert. Herr Michael Hotter musste, auf Grund der wetterbedingten Randbedingungen, öfter Pausen einlegen. Im Start/Ziel-Bereich befand sich ein Zelt, in welchem er trockene Kleidung, trockene Schuhe anlegen konnte. Dieses Zelt diente auch zur Nahrungsaufnahme und für Massagen, da die niedrigen Temperaturen der Beinmuskulatur zusetzten.

Nach 24 Stunden stand fest, dass der bestehende Weltrekord von 175 Kilometer nicht überboten wurde. Die Walkingleistung von Herrn Michael Hotter betrug nach 24 Stunden eine Wegstrecke von 126 Kilometer. Diese Wegstrecke bedeutete eine persönliche Bestleistung von Herrn Michael Hotter.

Das NWO-WettkampfrichterInnenteam gratuliert recht herzlich zu dieser großartigen Leistung.

Verfasser des Berichts: Ing. Gerhard Heindler
Bienengasse 22c/3/34
8020 Graz
Österreich

[Polar stellt den neuen vielseitigen GPS-Trainingscomputer mit 24/7 Aktivitätstracking vor](#)

Der Polar M400 kombiniert Style, Leistungsfähigkeit und Komfort

Innovation, Zeitgeist und nah an den Bedürfnissen aktiver Menschen. Mit der Präsentation des neuesten Trainingscomputers unterstreicht Polar einmal mehr, wofür der Marktführer steht. Ob Stadtindianer oder Waldläufer, Fitnesssportler oder Fan jeglicher Outdoor Sportarten – der Polar **M400** ist für jeden der perfekte Begleiter. Integriertes GPS und 24/7 Aktivitätstracking ist die perfekte Kombination für Menschen, die die persönliche Herausforderung lieben und sich an den eigenen Bestleistung messen.

All in one

GPS, 24/7 Aktivitätstracking, Trainingstechnologie und Bluetooth Smart Übertragung – der Polar M400 setzt Maßstäbe und Polar steckt darüber hinaus alles in ein ausgesprochen cooles Design. Er passt einfach zu jedem Outfit, ob im Training oder im Alltag. Alle Funktionen des Polar M400 sind technisch ausgefeilt und entsprechen der neuesten Technologie: Er ist allen Outdoor-Situationen gewachsen, absolut wasserdicht und das große Display ist mit seiner hohen Auflösung bei jedem

Wetter perfekt ablesbar. Der Polar M400 begleitet das gesamte Training mit aktuellen Daten und informiert nach Abschluss der Einheit über den erzielten Trainingseffekt – kurz gesagt, er ist der perfekte Trainingspartner.

Der Polar M400, das kleine Kraftpaket



Genaueste Geschwindigkeits-, Distanz- und Höhenmessung sind nur einige der vielen Funktionen. Der Polar M400 weiß darüber hinaus, wann die persönliche Bestmarke erreicht wurde, er signalisiert den Augenblick des persönlichen Rekords und erkennt, wie sich die Laufleistung (RunningIndex, basierend auf Geschwindigkeit und Herzfrequenz) verbessert – er ist der Trainingspartner, der das Beste aus jedem Training und jeder Persönlichkeit herausholt.

Umfassende Informationen zu aktuellen Polar Themen und Aktionen sowie rund um alle Polar Modelle sind unter www.polar.com/at-de oder auf Facebook unter PolarÖsterreich zu finden.

Der Polar M400 ist in ausgewählten Ländern zum unverbindlichen Verkaufspreis von €159,95 bzw. um €199,95 inkl. Herzfrequenz-Sensor erhältlich.

Produktset: Polar M400

Farben: Black, White

Unverbindliche Preisempfehlung: 159,95 €

- Polar M400
- USB-Kabel



Polar M400 HR

Farben: Black, White

Unverbindliche Preisempfehlung: 199,95 €

- Polar M400
- H7 Herzfrequenz-Sensoren Set
- USB-Kabel

ÜBER POLAR

Polar Electro war seit der Gründung 1977 Wegbereiter für den gesamten Bereich der Herzfrequenz-Messung im Profi- und Breitensport. Mit der über 35-jährigen Erfahrung ist das Unternehmen weltweit führend für

Herzfrequenz-orientierte Trainingstechnologie und bei einfachen Lösungen für Sportler, die ihr Training auf ein höheres Level bringen möchten. Mit Hauptsitz in Oulu Finnland wirkt das Unternehmen in über 80 Ländern, das Vertriebsnetz von Polar umfasst 35.000 Händler weltweit.

Weitere Informationen: www.polar.com/at-de

www.facebook.com/polaroesterreich

Angebot von Fa. Polar für NWO-Trainer/innen und Instruktor/innen

Jetzt ganz aktuell-Polar Loop, Polar FT7 und Polar FT60 zu einem günstigen Preis!

Wir freuen uns Ihnen das Angebot von Polar zu übermitteln. Dieses Angebot gilt ausschließlich für Nordic Walking Trainer/innen und Instruktor/innen. Jeder Instruktor kann pro Jahr bis zu 8 Geräte zu Sonderkonditionen beziehen. Alle Geräte bis auf Polar Loop werden mit dem H1 Herzfrequenz-Sensoren Set ausgeliefert. Die Bestellung erfolgt über einen Händler Ihrer Wahl. Bitte legen sie unbedingt die Kopie des Lizenznachweises bei. [Gleich zum Angebot](#)

Leki Meinungsbilder-Scheck

Meinungsbilder-Scheck

Als ausgebildete/r Nordic Walking Instruktor/in haben Sie die Möglichkeit jedes Jahr 2 Paar Leki-Stöcke zu einem speziellen Instruktorenpreis beim Sportfachhändler Ihrer Wahl zu erwerben. Dazu sollten Sie sich bei uns registrieren lassen und bekommen dann automatisch jedes Jahr einen Leki Meinungsbilder-Scheck zugesandt. Die bereits registrierten Instruktoren erhalten jeweils Ende März Ihren Scheck zugesandt. Dieser berechtigt Sie zum Kauf von max. 2 Paar Leki-Stöcken mit einem Rabatt von 25% bei einem Sportfachhändler Ihrer Wahl.

Erstmalige Registrierung

Gegen Zusendung einer Kopie Ihres Zertifikates, Ihrer Anschrift und Ihrer Emailadresse können Sie bei uns Ihren Gutschein anfordern.

Leki Austria GmbH
Nordic Walking Scheck
Wolfurterstraße 4
6923 Lauterach
carina.blum@redlersports.at



Teststöcke für Ihr Event

Sollten Sie für Ihren ersten NW-Kurs oder für größere NW-Veranstaltungen Leki Teststöcke benötigen, dann wenden Sie sich bitte frühzeitig an den Sportfachhandel. Dieser kontaktiert uns gerne für Sie.

Abwicklung: Der Sportfachhändler (mit dem Sie zusammenarbeiten) bestellt bei uns Teststöcke für einen frühzeitig vorher vereinbarten Termin. Diese können maximal 1 Woche verwendet werden und müssen dann umgehend an uns retourniert werden. Fehlende Stöcke oder Schlaufen werden zum Neupreis verrechnet. Sie erreichen uns unter carina.blum@redlersports.at

LOWA

GORGON GTX® LO Ws

Dieses sportliche Outdoor Fitness Damenmodell ist über einen speziellen Damenleisten gefertigt und fühlt sich auf anspruchsvollen Speedhiking-Touren zuhause. Die LOWA „STG“ Sohlentechnologie ermöglicht gleichzeitig eine perfekte Stabilität und eine hervorragende Dämpfung. Die direkt mit dem Schaft verbundene MONOWRAP® Konstruktion stabilisiert und schützt. Der eingebaute Stabilizer unterstützt die natürlich Abrollbewegung des Fußes. Dank GORE-TEX® Futter ist der Schuh mit seinem Schaft aus Synthetik und Textilgewebe absolut wasserdicht und atmungsaktiv. Für höchsten Gehkomfort sorgt die LOWA „Speedhiking“ Laufsohle.

Obermaterial: Synthetik

Futter: GORE-TEX® footwear

Sohle: LOWA „Speedhiking“

Gewicht (UK 5): 650g/P



BUCHTIPP:



Wer sich viel bewegt, erhält und verbessert nicht nur seine körperlichen, sondern auch seine mentalen Fähigkeiten. Im Umkehrschluss vernachlässigt der couch potatoe nicht nur seinen Körper, sondern auch seine Befindlichkeit, seine mentale Stärke und seine Denkleistung. Dieser Ratgeber zeigt neue wissenschaftliche Erkenntnisse zu den faszinierenden Wechselwirkungen zwischen Geist und Körper, analysiert die Schnittstellen zwischen Bewegen, Fühlen und Denken und stellt Methoden und Techniken vor, mit denen Bewegung gezielt zur Optimierung der individuellen mentalen Leistungsfähigkeit eingesetzt werden kann. Bei dem, von den Autoren neu entwickelten, „systemischen“ Trainingskonzept **MentalMove** werden Bewegungs- und Mentaltechniken simultan verwendet, wodurch sich die Wirkungsmechanismen von mind&body noch verstärken. **MentalMove** ist Training für und mit allen Sinnen!

Preis € 19,90,- (NWO Mitglieder € 16,50,-)

Bestellung: Verlag - nordic academy e.U

info@nordicacademy.at; T. 0043 6641116421

<http://www.nordicacademy.at/mentale-st%C3%A4rke-durch-bewegung/buchbestellung.html>

BUCHTIPP:



Kommunale Infrastrukturen für Sport und Bewegung – die Förderung der körperlichen Aktivität der österreichischen Bevölkerung in der Freizeit

***von Karin Weingrill-Nordic Walking Instructorin
 ISBM: 978-3-639-40419-7***

BUCHTIPP:



***Was man über das Dehnen wissen sollte
 von Markus Arefi- Nordic Walking Instructor***



Bundesländerbeiträge für die NWO Homepage

Wir ersuchen Euch um Unterstützung für flächendeckende Infos über Veranstaltungen, Aktivitäten und Termine. Wir können nur mit Eurer Hilfe die Bundeslandseiten informativ gestalten, daher die Bitte: Informationen aus Eurem Bundesland als Link, Datei oder Bild und an info@nwo.at senden, damit die Bundesländerseiten der NWO mit neuem Leben gefüllt werden. ☺

Unabhängig davon sind wir im NWO-Büro bemüht unsere Instructoren umfassend über Veranstaltungstermine zu informieren. Wenn Ihr einen Termin einer Nordic Walking Veranstaltung in Eurer Nähe kennt, so lasst es uns wissen, wir veröffentlichen gerne einen Hinweis im nächsten Newsletter zusätzlich zum Hinweis auf der Bundeslandseite auf der Homepage.

Termine für 2014

29./30. November 2014 Schneeschuh-Instructor Ausbildung [mit Mag. Markus Förmer](#)

5./6. Dezember 2014 Schneeschuh-Instructor Ausbildung [mit Mag. Markus Förmer](#)

Aus- u. Fortbildungstermine für 2015 auf einem Blick

für Sie zusammengestellt und gleich mit Anmeldemöglichkeit:

- ✓ **Nordic Walking Instructor Ausbildung 2015** [mit Dr. Erwin Gollner](#)
- ✓ **Nordic Walking Instructor Ausbildung - integriert MentalMove Konzept 2015**
[mit Mag. Markus Förmer](#)

***Aktuelle Termine über Nordic Walking Veranstaltungen 2015
folgen in Kürze***

