

Liebe Nordic Walkerinnen & Nordic Walker!

WHO-Studie kritisiert Bewegungsmangel der Österreicher war eine der Topmeldungen der letzten Tage. Immer mehr Menschen aus reicheren Ländern bewegen sich nicht genug. Auch in Österreich waren 2016 30,1 Prozent der Bevölkerung nicht ausreichend körperlich aktiv. In Österreich betätigten sich weniger Männer (26,4 Prozent) als Frauen (33,6) zu wenig körperlich. Die WHO hat sich zum Ziel gesetzt, die körperliche Aktivität der Menschen bis 2030 deutlich zu steigern. "Wenn sich die aktuellen Trends nicht verändern, wird das Aktivitätsziel bis 2025 nicht erreicht", heißt es aber in der Studie, die im Fachmagazin "The Lancet Global Health" veröffentlicht wurde. Nach Ansicht der WHO ist körperlich ausreichend aktiv, wer sich in der Woche 150 Minuten bewegt oder 75 Minuten Sport treibt. Um durch Sport oder Bewegung die Gesundheit zu verbessern, sollten sich Erwachsene laut WHO allerdings doppelt so viel bewegen. Die WHO fordert in der Studie die Politik auf, die körperliche Aktivität der Bevölkerung zu fördern. Gerade jetzt im Spätherbst wenn die Nächte länger und somit der Tageslichteinfluss abnimmt ist Nordic Walking nicht nur als Gesundheitsunterstützer sondern auch für die Psyche als Stimmungsaufheller gefragt. Viele Medikamente müssten nicht eingenommen werden, wenn die Betroffenen sich mehr im Freien bewegen würden. Also raus und mit den Nordic Walking Stöcken und die stimmungsvolle Landschaft in der Gemeinschaft anderer Bewegungsaktiver erkunden.

Sportliche Grüße

Mag. Markus Förmer
Mastertrainer

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

Gabriele Gollner- Ried
NWO-Büro



Themen des Newsletters

- ✓ Nachlese 1.NWO Austrian Nordic Walking Cup
- ✓ News von LOWA
- ✓ News von Polar

Nachlese zum 1.NWO-Austria-Cup Nordic Walking

Sponsored by „LEKI“

Kärnten die Hochburg im Nordic Walken und Austragungsort der Europameisterschaften im 10-km Bewerb sowie Europacupfinale

Alle vier Österreichischen Meistertitel gingen in diesem Jahr an WalkerInnen aus Kärnten. Waren es bei den Meisterschaften in Altaussee am **31.5.2018** zwei WettkämpferInnen vom ASKÖ Villach, Christine Österreicher und Johann Zauner so gab es bei den Bergwalk MS in Villach/Gerlitze am **9.9.2018** ebenfalls SiegerInnen aus Kärnten Franz Pecjak und Sandra Kirschbach-Spanschel vom BOSO-Walking-Team.

Nicht zuletzt deshalb findet das Europacup-Finale am **29.9.2018** auch in Kärnten (Bleiburg) statt. Ebenfalls zur Austragung gelangen die Europameisterschaften der ENWO über 10 km. Die heimischen WettkämpferInnen haben gute Chancen Spitzenplätze zu erreichen. Auch in den Gesamtwertungen sind die Österreicher und Österreicherinnen gut platziert mit Chancen auf Disziplinsiegen – Anna-Maria Jernej, Claudia Trattnig, Manfred Trattnig, Milena Stern (alle Bleiburger Walker), Christine Österreicher, Johannes Klammer, Johann Zauner, Günther Albel Barbara Leitgeb und Egon Printscher (alle ASKÖ-Villach) und natürlich die Riege vom BOSO-Walking-Team mit Sandra Kirschbach-Spanschel, Alfred Spanschel, Jan Kirschbach und Franz Pecjak. Zahlreiche Nebenbewerbe finden im Rahmen dieser Veranstaltung auch für nicht so ganz sportliche WalkerInnen und LäuferInnen statt. **Infos:** www.bleiburger-walker.at

Mit einem Klick finden Sie die Berichte zu **Altaussee** und **Gerlitze**

Altersgruppenwertung und **Gesamtwertung**.

NW Europa Cup Finale Bleiburg

Wann: 28. – 30. Sep. 2018

Wo: JUFA Hotel Bleiburg/Pliberk - Sport-Resort***, Doktor Ludwig Herbst-Straße 1, 9150 Bleiburg, Österreich

Alle Infos und Berichte finden Sie unter <http://www.bleiburger-walker.at/anmeldung-jedermannlauf.html>



LEKI Produkthighlights Herbst 2018

Smart Carbon 6402535



Einfach super, dein neuer Nordic Walking Stock Smart Carbon! Das Griffsystem Trigger Shark 2.0 für noch bessere Kraftübertragung und mehr Halt, 14 mm Rohre aus 100 % Carbon und Smart Tip 2.0, die sich ganz leicht auf den Untergrund anpassen lässt und noch mehr Grip bietet.

Micro Trail Pro 6402585



Trailrunning faltstock der Superlative! Vielseitig einsetzbar und dank Schäften aus 100 % Carbon extrem leicht. Trigger Shark 2.0 und Trigger Shark Active Strap für besseren Sitz und direktere Kraftübertragung. Mehr Kraftreserven für dich und die bevorstehende Distanzen. Thermo-Griffverlängerung für noch mehr Komfort. Bis 135 cm erhältlich! Leave your comfort zone.

Pacemaker 6432550



Mit der neuen Shark Frame Strap Mesh ist die Schlaufe besonders Atmungsaktiv. Mit Ihrer Optimierten Passform umschließt Sie die Hand sicher und fest. Die Rohre aus 85% Carbon sorgen für ein hervorragendes Schwungverhalten. Die Hartmetallspitze ist farblich auf den Griff abgestimmt. Erhältlich in den Längen 100 - 130cm.



Instructor 6362634



Der Instructor Lite überzeugt durch das innovative Trigger Shark 2.0 System, der Rohrkombination aus hochfestem Aluminium und 60 % Carbon und dem Speed Lock 2 Verstellsystem zur schnellen und einfachen Längen Anpassung.

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 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 verletzungs freie Saison!
Euer Leki Team Österreich



*Die nächste Generation von Polar ist da:
die Vantage Serie.*



[Polar](#), seit über 40 Jahren der Pionier in den Bereichen Sport- und Fitnesstechnologie, startet mit der Polar Vantage Serie – der Polar Vantage V und der Polar Vantage M – in eine neue Ära.

Die **Polar Vantage V** ist die fortschrittlichste Highend Profi-Multisportuhr, die Polar je entwickelt hat. Vollgepackt mit hochinnovativer Polar Technologie kommt die neue Profi-Multisportuhr in einem schlanken, zeitlosen Design und ermöglicht eine extrem effektive Interaktion zwischen Athlet und Trainer. Die Polar Vantage V ist für Athleten und Trainer entwickelt, deren Anspruch es ist, stets die maximale sportliche Leistung zu erbringen.

Mit Running Power bietet die Polar Vantage V weltweit die erste handgelenksbasierte Running Power Messung. Das bedeutet für Athleten eine Einfachheit und eine Effektivität des Trainings, die es vorher ohne Sensoren nicht gab.

Die wasserdichte GPS-Multisportuhr Vantage V kommt mit einem Always-On-Farb-Touch-Display und bietet genaueste Leistungsdaten für mehr als 130 Sportprofile. Die Akkulaufzeit ist extrem lang und ermöglicht bis zu 40 Stunden kontinuierliches Training mit allen Funktionen.



[Aus- und Fortbildungsangebot 2018/2019](#)

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

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

**Sie planen ein Nordic Walking Event für 2019 oder wissen wo eines stattfindet!
Wir freuen uns wenn Sie uns Ihre Veranstaltung schicken!**

