

Liebe Nordic WalkerInnen!

Weißt du noch...

Weiss du noch? Wir waren Kind!  
Wir liefen fix und ganz geschwind,  
sahen wir draussen Flocken blitzen,  
zum Keller...Schlittenprobesitzen!

Nun, für den Schlitten längst zu gross,  
schimpfen wir recht zornig los,  
wenn gepudert Strass' und Haus!  
Wir müssen nun zum schaufeln raus!

Weisst du noch? Wir waren Kind!  
Um Mutti rumgeschlichen sind.  
Sie buk Plätzchen, lecker, süss und fein!  
"Lässt du wohl das naschen sein!"

Das naschen wir uns abgewöhnt,  
weil unter Kilos wir gestöhnt.  
Meine Werte nicht die besten sind,  
aber walkend ich die Form wieder find!

Weisst du noch? Wir waren Kind!  
Wie schnell all' Türchen offen sind!  
Mit jedem Türchen, das steht offen,  
steigt das bangen und das hoffen!

Nun, das hoffen ist geblieben,  
daß alle Menschen, die wir lieben,  
neben all' den vielen Gaben,  
eine friedvoll Weihnacht haben! *(nach Dana Stoll)*

Wir wünschen Dir ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in eine erfolgreiche Nordic Walking Saison 2012.

Dein 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

- Mitgliederinfo
- Aktuelles von unseren Poolpartnern
- Aktuelle Termine und Nachlese

### BundeslandvertreterIn in Tirol gesucht

Unser Bundeslandvertreter Tirol Herr Meusburger Wolfgang hat aus beruflichen Gründen seine Funktion zurückgelegt. Wir suchen nun engagierte InteressentInnen, die sich bis **30.01.2012** im Büro der NWO melden können. **Aufgaben:** BLV sind Ansprechpartner der InstruktorInnen für ein Bundesland, sie sollen gemeinsam mit den InstruktorInnen ein Netzwerk bilden und in ihrem Bereich über Kurse und Events Bescheid wissen, die Koordination mit den Medien übernehmen, gemeinsame Projekte erarbeiten und den Kontakt zum NWO-Büro halten.

### Warnweste – Sicher unterwegs

Besonders in der Winter-Jahreszeit ist es wichtig „**sicher unterwegs**“ zu sein. Für eure Sicherheit und die eurer Teilnehmer wenn ihr auf öffentlichen Straßen unterwegs seid, haben wir NWO-Warnwesten für Nordic Walker produziert. Ihr könnt die Warnwesten natürlich auch an eure Teilnehmer weiterverkaufen. Warnwesten in Gelb, Unisize - Größe, DIN Norm EN 471 Klasse 2 (TÜV geprüft) , 100% Polyester, Klettverschluss, 2 rundum laufende Reflexstreifen. [Gleich bestellen](#)

### VERSICHERUNG

Auf Grund einiger Anfragen von NWO-Mitgliedern dürfen wir nach Rücksprache mit der Versicherung mitteilen, dass die Haftpflichtversicherung auch für Nordic Walkingaktivitäten im Schnee gilt. Das Nordic Walking muss aber auf üblichen Walking- u. Wanderwegen durchgeführt werden. Keine Deckung ist abseits der Wege im alpinen Gelände gegeben.

**Ausschreibung der Österreichischen Meisterschaft im Nordic Walking  
2012**

**Bewerbe:** Zur Ausschreibung gelangt der Halbmarathon (21 Kilometer)  
Die Distanz kann je nach geografischer Gegebenheit um bis zu 5 % abweichen.

**Altersklassen:**

AK I:	Damen und Herren: bis 29. Lebensjahr
AK II:	Damen und Herren: 30. bis 39. Lebensjahr
AK III:	Damen und Herren: 40. bis 49. Lebensjahr
AK IV:	Damen und Herren: 50. bis 59. Lebensjahr
AK V:	Damen und Herren: 60. bis 69. Lebensjahr
AK VI:	Damen und Herren: 70 Jahre und älter

Bei weniger als drei gewerteten Teilnehmern je Altersklasse werden diese in der nächst jüngeren Altersklasse gewertet.

Teamwertung (altersklassen- und geschlechtsunabhängig): 4 Teilnehmer - die vier besten Zeiten werden addiert und gewertet

**Bewerbung:** Veranstalter von Nordic Walking Wettbewerben können sich bis 30. Jänner 2012 um die Austragung ansuchen. Zusagen werden bis 15. Februar 2012 schriftlich mitgeteilt.

Bei der Bewerbung sind folgende Daten anzugeben:

- Daten des Veranstalters (Anschrift, Ansprechperson)
- Distanz des Wettbewerbes
- Datum der Veranstaltung
- Schriftliche Einverständniserklärung der Anerkennung des NWO Wettkampfberechtigten und der Bereitschaft des Einsatzes der NWO Kampfrichter

**Leistungen der NWO:**

- Die NWO wird die zugesagte ÖMS in allen ihren Medien bewerben
- Die Entsendung von Wettkampfrichtern organisieren
- Die ÖMS Medaillen für die offiziellen Klassenwertungen zur Verfügung stellen

**Verpflichtungen des Veranstalters:**

- In allen Bewerbungsunterlagen ist das Logo der NWO anzuführen
- Bei der Veranstaltung Transparente/Beach Flags bzw. andere Werbeunterlagen der NWO anzubringen bzw. aufzulegen
- Die offizielle Benennung der NWO für die Veranstaltung zu benutzen
- Für eine ordnungsgemäße Zeitnehmung und Ergebnislisten zu sorgen
- Den Einsatz der NWO geprüften Wettkampfrichter zu finanzieren
- Kostenersatz an die NWO in der Höhe von 1.000 €

**Bewerbungen sind bis 30. Jänner 2012 schriftlich an das NWO Büro, Nr. 217/4, 7423 Neustift einzureichen.**

Odlo Stores finden sie gleich auf [www.odlo.com/stores-at](http://www.odlo.com/stores-at)



**Große Auswahl an funktioneller Sportbekleidung jetzt in allen ODLO Stores:**

ODLO Store Donauzentrum | Wagramer Str. 94 | 1220 Wien

ODLO Store City Arkaden | Heuplatz 5 | 9020 Klagenfurt

ODLO Store Shoppingcity Seiersberg | Haus 7 | 8055 Seiersberg

[www.odlo.com/stores-at](http://www.odlo.com/stores-at)

## LEKI



Die Perfektion im Nordischen Bereich. Der Nordic Handschuh mit integrierter Shark Loop. Die „Powerframe“ (Schlaufe im Handschuh) ist exakt auf jede Handschuhgröße angepasst und sorgt für höchsten Komfort. Die zwischen Zeigefinger und Daumen angebrachte Loop, ist wie ein dünnes Kletterseil aus hochwertigen Fasern gefertigt und hält Extrembelastungen stand.

Einfach in ein LEKI Shark Stockmodell einhängen und loslaufen, egal ob beim klassischen Langlaufen, Skaten oder Nordic Walking. Ein logisches System, das perfektes Handling, direkteste Kraftübertragung und Führung garantiert.

Nähere Infos und Video finden sie unter <http://www.leki.de/film-trigger-s-shark-walking>

## LED Lampe für den Outdooreinsatz

Sehen und gesehen werden! LED Lampe für den Outdooreinsatz. Gerade in der Winterzeit ist es wichtig, dass die Walker sehen vor allem aber gesehen werden. Aus diesem Grund ist die kleine LED einfach und schnell an den Stock anzubringen. Die LED hat 3 Funktionsmöglichkeiten in der Beleuchtung. Die Lampe kann auch sehr gut für andere Outdooraktivitäten eingesetzt werden.



### Leki - Testpaket Schneeschuh-Walking

Wir sind bereit für den Winter! Der erste Schnee ist gefallen und die Berge hüllen sich bereits in malerischem Weiss – die Schneeschuhzeit rückt näher!



**Schneeschuhwandern** ist die unkomplizierte Alternative zu anderen Wintersportarten und kann in der Regel von jedermann ausgeübt werden. Familien schätzen das unvergleichliche **Naturerlebnis**, sich frei in der unberührten Winterlandschaft zu bewegen. Spezielle alpine Kenntnisse sind nicht notwendig. Durchschnittliche **körperliche Fitness** wird aber vorausgesetzt.

Für unsere Instrukturen stellen wir für Ihren ersten Schneeschuh-Kurs kostenlos Winterstock-Pakete bereit.

#### **Dieses umfasst 10 Paar Leki Schneeschuhstöcke**

Bitte wenden Sie sich frühzeitig an Ihren Sportfachhandel um dieses Paket bei uns zu reservieren. Dieser kontaktiert uns gerne für Sie.

**Abwicklung:** Der Sportfachhändler (mit dem Sie zusammenarbeiten) bestellt bei uns das Testkontingent für einen frühzeitig vorher vereinbarten Termin. Diese können maximal 1 Woche verwendet werden und müssen dann umgehend an uns retourniert werden. Defektes Material und fehlende Stöcke oder Schlaufen werden zum Neupreis verrechnet.

Sie erreichen uns unter [simon.schieder@redlersports.at](mailto:simon.schieder@redlersports.at)

Wir wünschen Ihnen viel Spaß im kommenden Winter!

Ihr Leki Team

### LOWA Modell für Winterwandern

#### **Modell Baikal GTX**

Obermaterial: Verloursleder

Futter: GORE-TEX® footwear

Sohle: LOWA "G3"

Dieses Modell ist sowohl für Damen als auch Herren erhältlich.

Das Modell Baikal GTX finden Sie unter: <http://www.lowa.de/german/produkte/produkte.php>

Das Modell Baikal GTX ist der neue winteraugliche Outdoorstiefel von LOWA. Passform, Isolation und guter Grip machen dieses Modell zum optimalen Outdoorstiefel für moderate Schneeschuhtouren und ausgedehnte Winterwanderungen. Besonders die neue „G3“ Sohlenkonstruktion sorgt für einen optimalen Grip auf allen winterlichen Untergründen. Kälte und Nässe haben bei diesem Modell keine Chance.

Für NWO Mitglieder gibt es mit dem LOWA Gutschein eine Ermäßigung von 25% auf das Modell

Sollten Sie noch weitere Informationen, können Sie sich jederzeit an mich wenden.

Liebe Grüße  
Johanna Grömmner

**Mag. Johanna Grömmner**  
Marketing/PR

LOWA Sportschuhe GmbH  
Breitenaich 50  
A-4973 St. Martin / Innkreis  
Tel.: +43 / (0)7751 / 8917-35  
Mail: [johanna.groemmer@lowa.at](mailto:johanna.groemmer@lowa.at)  
[www.lowa.at](http://www.lowa.at)

[Werden Sie ein LOWA FAN](http://www.facebook.com/lowa.at)  
[www.facebook.com/lowa.at](http://www.facebook.com/lowa.at)

## POLAR

### Das Motto Weihnachten 2011

#### **Fitness einpacken, Fitness auspacken, Fitness anpacken**

#### **Fitness zum Auspacken**



In diesem Jahr wird es für aktive Fitnessfreunde – und für alle, die es noch werden möchten – bunt unter dem Weihnachtsbaum. Polar hat in Sachen Design in den Farbkasten gegriffen. Ob Pink oder Orange, Rot oder Blau, jeder wird seinen ganz persönlichen Lauf- und Fitnesspartner in diesem Angebot finden. Für Fitnessfreunde. Wer seine Liebsten zu mehr körperlicher Aktivität und Fitness animieren oder die Aktiven im Freundes- und Familienkreis weiter unterstützen möchte, der wählt sein Fitnessgeschenk unter den Trainingscomputern FT4, FT7, FT40 oder FT60 aus. Je nach Ausführung erstellen diese kleinen Trainingsspezialisten individuelle Trainingspläne, bestimmen tagesaktuell die persönlichen Belastungszonen, sagen, ab wann der Fettstoffwechsel angekurbelt oder ab wann an einer verbesserten Fitness gearbeitet wird. Sie zeigen die verbrannten Kalorien an und speichern die einzelnen Trainingseinheiten. Mit all ihren Möglichkeiten zur Trainingsunterstützung, motivieren die Trainingscomputer immer wieder aufs Neue die Lafschuhe zu schnüren oder noch mal im Fitnessstudio aktiv zu werden - ganz wie ein Personal Trainer. Das perfekte Geschenk finden Sie unter [www.polar-austria.at](http://www.polar-austria.at)



**Aus- u. Fortbildungstermine für 2012 auf einem Blick** für Sie zusammengestellt und gleich mit [Anmeldemöglichkeit](#):

- **Nordic Walking Instructor Ausbildung 2012** [mit Dr.Erwin Gollner in Bad Tatzmannsdorf](#)
- **Schneeschuhinstructor 2012** [mit Dr.Erwin Gollner in der Ramsau/Stmk.](#)
- **Nordic Walking Refresher Fortbildung** [mit Dr.Erwin Gollner in Bad Tatzmannsdorf](#)
- **2km Walkingtest** [mit Dr.Erwin Gollner in Bad Tatzmannsdorf](#)
- **Nordic Walking Instructor Ausbildung** [mit Mag.Förmer in Kärnten](#)
- **Nordic Fitness- Instructorausbildung** [mit Mag.Markus Förmer](#)
- **Mentale Stärke durch Bewegung** mit [Mag. Markus Förmer](#)

Termin zum Trainergrundseminar erhalten Sie im nächsten Newsletter

### **Nachlese**

- Nachlese zum 6.Nordic City Walk im Wiener Prater [gleich weiterlesen](#)
- Bilder zur 4.Österreichische Staatsmeisterschaft in der Ramsau finden Sie unter [www.nordicwalkingday.at](http://www.nordicwalkingday.at)
- Nordic Walking Events zugunsten der Österreichischen Kinder-Krebs-Hilfe mehr unter [www.sunwalk.at](http://www.sunwalk.at)

### **Aktuelle Termine**

- 5. Nordicwalking Day in der Ramsau ist Samstag, 09. Juni 2012 nähere Infos [www.nordicwalkingday.at](http://www.nordicwalkingday.at)