

# Nordic Walking Wettkampfregelein für ÖM, NWO-Austria-Cup

Fassung: Mag. Peter Stern 18.10.2017

**Mag. Peter Andreass Stern**  
Rückersdorf / Rikarja vas 30  
9133 Sittersdorf / Žitara vas  
Email: [office@stern-bew.com](mailto:office@stern-bew.com)  
Mobil: +43 664 5365228

## 1. Beschreibung der Nordic Walking Wettkampftechnik

Nordic-Walking (kurz NW) ist gekennzeichnet durch den Einsatz von speziellen Nordic-Walking Stöcken.

Durch den permanenten aktiven Einsatz der Stöcke wird ein gleichmäßiger Schrittzzyklus erzielt. Die Stöcke zeigen beim Aufsetzen schräg nach hinten, der Krafteinsatz der Arme führt zu einer Rückschwung Bewegung. Dabei ist zu achten, dass alle vier Phasen (Stocheinsatz, Zug-, Schub-, Schwungphase,) erkennbar sind und der Arm zumindest bis hinter die Hüfte geführt wird.

Zugleich muss ein Fuß immer Bodenkontakt halten. Als zu beurteilendes Mindestmaß ist der Bodenkontakt der Ferse beim Aufsetzen oder der Zehenspitze beim Abstoß des Fußes. In dieser Abdruck-/Schwungphase ist eine Streckbewegung des Abstoßbeines bzw. des Schwungarmes zu erkennen. Ein Verlust des Bodenkontaktes mit beiden Füßen zur gleichen Zeit ist verboten.

Ein tiefer, schleichender Geher Schritt (=Skigang) ist verboten.

Die Fortbewegung hat in der diagonalen Stocktechnik, mit Ausnahme der Doppelstocktechnik im extremen Gelände (=genaue Info erfolgt durch den Veranstalter), zu erfolgen.

Beschreibung der Grundtechnik:

Stocheinsatz: Der rechte Arm wird nach vorne geführt, umfasst den Stock, welcher am Ende der Schwungbewegung vor dem Körper aktiv schräg nach hinten eingesetzt wird. Zugleich ist die linke Ferse aufzusetzen (=Diagonalbewegung). Der linke Arm und das rechte Bein befinden sich zu diesem Zeitpunkt in der Schwungphase.

Zugphase: Der rechte Arm führt nun in einer Zugbewegung den Stock seitlich nahe zum Körper, wobei der linke Fuß zum Ballen abrollt. Die Arme gleiten knapp vor dem Körper aneinander vorbei und der linke Arm beginnt den Stock zu umfassen.

Schubphase: Dabei übt der rechte Arm Kraft auf den Stock aus. Die Hand wird dabei in der Endphase geöffnet um die Schwungphase einzuleiten. Zugleich führt der linke Fuß aktiv die Abrollbewegung weiter durch.

Schwung-/Abdruckphase: Durch dynamisches Öffnen der rechten Hand kommt es zum Ausschwingen des Armes und Stockes. Dabei kommt es zur Streckung des Armes. Das linke Bein übt einen aktiven Abdruck aus und führt auch zur Streckbewegung.

## 2. Regelverstöße & Sanktionen / Disqualifikationen

Bei einem Fehlverhalten (Regelverstoß) kommt es zur Verwarnung, bei grobem Fehlverhalten zur sofortigen Disqualifikationen.

Der Sportler kann im Wettkampf **zweimal verwarnt** werden. Er ist bei einer Verwarnung sofort anzuhalten. Die Art des Verstoßes ist ihm sofort zu erklären (Optional mit Int. Symbolkarte) und auf dem eigens dafür eingerichteten Fenster auf der Startnummer mit einem roten Stift zu markieren. Bei der dritten Verwarnung erfolgt eine Disqualifikation des Sportlers. In diesem Fall ist vom Kampfrichter vor Ort die Startnummer und der Zeitmess-Transponder abzunehmen. Eine Überquerung der Ziellinie ist nicht mehr gültig.

In Ausnahmefällen kann noch nach dem Rennen eine Disqualifikation (in Gegenwart des Sportlers) ausgesprochen werden.

Die weitere Vorgehensweise der Bestrafung wird vom Veranstalter vor dem Wettkampf an den Hauptwettkampfrichter genau bekanntgegeben und erfolgt in einer der unten beschriebenen Punkte:

- a. **SOFORTSTRAFE**: Der Bestrafte muss vor Beginn der nächsten Runde eine eigens dafür eingerichtete, markierte Strafrunde (70-90 Meter) absolvieren. Am Ende der Strafrunde wird das mit Rot markierte Fenster vom Streckenposten mit einem grünen Stift als getan bestätigt. Zur Kontrolle wird die Startnummer vom Streckenposten registriert (Optional Videoüberwachung).
- b. **ZEITSTRAFE**: Der Bestrafte muss vor Beginn der nächsten Runde in eine eigens dafür eingerichtete Penalty-Box. In dieser Box sitzt er die Zeitstrafe von 1:30 Minuten ab, die mittels einer Uhr, die die Zeit im Countdown Format abzählt, angezeigt wird. Nach abgelaufener Zeit markiert der Streckenposten die abgesessene Strafrunde mit einem grünen Stift auf der Startnummer. Zur Kontrolle wird die Startnummer vom Streckenposten registriert.
- c. **ZEITSTRAFE IM ZIEL**: Dem Sportler werden im Ziel von verantwortlichen Schiedsrichter die Regelverstöße in eine Zeitstrafe von jeweils 1:30 Minuten pro Verwarnung zur erreichten Zeit angerechnet.

Verstöße sind:

|    |                                                                                            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| a) | Falsche Anwendung der Nordic Walking Technik                                               |
| b) | Rennen im Wettkampf – sofortige Disqualifikation!!                                         |
| c) | Kein Stockeinsatz ersichtlich bzw. Stockeinsatz hinter dem Abstoßbein                      |
| d) | Behinderung oder Bedrängen anderer Sportler                                                |
| e) | Anwendung des Geher Schritts oder des schleichenden Laufschriffs/Trabschritt.              |
| f) | Tief in die Knie gehen (Skigang)                                                           |
| g) | Verlassen der Wettkampfstrecke.                                                            |
| h) | Abkürzungen – sofortige Disqualifikation !!!                                               |
| i) | Hilfeleistung durch Dritte, die das Ergebnis des Sportlers positiv beeinträchtigen können. |
| j) | Widersetzen, Nichtbefolgen der Anweisungen oder Beleidigungen der Kampfrichter.            |

## Wettkampfleitung & Kampfrichter/ Hauptwettkampfrichter

### Hauptwettkampfrichter (HWKR):

**Peter Stattmann**  
9400 Villach

**Mag. Peter Stern**  
9133 Sittersdorf

- a) Der HWKR hat die Verantwortung vor Wettkampfbeginn ein Briefing mit den KR abzuhalten. Festzulegen sind die KR Positionen, sowie auf deren Aufgaben und Pflichten hinzuweisen.
- b) Der HWKR soll eine Kommunikationszentrale zwischen allen KR bilden. Es ist telefonisch erreichbar zu sein um auch Informationen der KR u erhalten und dementsprechend Maßnahmen setzen zu können.
- c) Der Hauptwettkampfrichter ist berechtigt, jeden Teilnehmer zu disqualifizieren, wenn dessen Fortbewegungsweise eindeutig mit den Bestimmungen in Punkt 1+2 unvereinbar ist, und zwar unabhängig davon, ob und wie oft der Teilnehmer bereits verwarnet wurde.

### Kampfrichter / Streckenposten (KR)

Streckenposten werden durch den Veranstalter / Ausrichter gestellt. Diese werden in zahlreicher Anzahl zur Absicherung der Strecke eingesetzt. Ihnen ist stets Anweisung zu folgen. Sie achten dabei auf die Einhaltung der Nordic-Walking Regeln und Techniken und können zu jeder Zeit den Sportler ermahnen, verwarnen oder disqualifizieren. Sie unterstehen dem Hauptwettkampfrichter in jeder Entscheidung.

## 3. Allgemeines

### Zeitmessung

Die Zeitmessung muss durch eine Firma mit elektronischer Zeitnehmung abgesichert sein. Sie stellt die nötigen Zeitnehmer und Protokollführer zur Durchführung der Veranstaltungen. Es werden dem Streckenverlauf und Bedarf entsprechend Brutto/Netto- sowie einzelne Rundenzeiten erfasst.

**Die Fa. stern-bew.com ist dafür besonders geeignet und spezialisiert - wir empfehlen Ihnen mit ihr Kontakt aufzunehmen - ein besonderer Preis für NWO-Austria-Cupveranstaltungen ist vereinbart.**

### Verpflegungszonen & Trainerbetreuung (Trainerzonen)

Im Zielbereich und etwa alle 3-5 Kilometer (je nach Wetter und Streckenverlauf) ist vom Veranstalter eine Verpflegungszone aufzubauen. Diese wird mit „Verpflegung Anfang bzw. Ende“ gekennzeichnet und erstreckt sich über 30 Meter.

***In dieser Zone wird der Stockeinsatz und die Technik aufgehoben. Die Armbewegungen der Teilnehmer werden nicht durch die Wettkampfrichter kontrolliert. Kein Lauf – nur Walken ist erlaubt!***

Der Sportler kann in dieser Zone:

- a. Verpflegung aufnehmen
- b. Stöcke bei Bruch tauschen
- c. Eigenverpflegung zu sich nehmen

Weiters werden in Abstimmung mit dem Hauptwettkampfrichter neben den Verpflegungszonen **Trainer-Zonen** eingerichtet. In diesen Zonen ist es möglich defekte Ausrüstung zu tauschen und zusätzliche Eigenverpflegung anzunehmen. Eine Verpflegung außerhalb dieser Zonen ist Verboten

### **Kleidung und Startnummern**

Der Teilnehmer muss während des Wettkampfes die Startnummern sichtbar auf der Brust (vorne am Körper) tragen und darf in keiner Weise verändert werden. Die Startnummer und der Zeitmesschip dürfen nicht an dritte weitergegeben werden.

### **Material & Stockbruch**

Stöcke: Es dürfen ausnahmslos Nordic-Walking Stöcke verwendet werden.

Stocklänge: Der Ellbogenwinkel soll etwa 90 Grad betragen (Toleranz +/-5 cm)

Bei einem Stockbruch muss der Walker bis zur nächstgelegenen Trainerstation/ Verpflegungsstation unter Einhaltung der wie in Punkt 1+2 beschriebenen Technik (mit einem Stock zu diesem Zeitpunkt) walken. Spätesten dort muss der Stock repariert oder getauscht werden!

Ein beschädigter Stock ist bei Möglichkeit SOFORT ZU TAUSCHEN!

### **Verhalten und Strecke**

Jedes unsportliche Verhalten führt zur sofortigen Disqualifikation.

Ein Teilnehmer, der einen anderen Teilnehmer überholt, darf diesen weder in dessen Bewegungsfreiheit einschränken noch anderweitig behindern.

Mit der Zustimmung und unter der Aufsicht eines Wettkampfrichters darf ein Teilnehmer die Strecke verlassen, vorausgesetzt die vom Teilnehmer zurückzulegende Strecke wird dabei nicht verkürzt.

Falls der Hauptwettkampfrichter der Veranstaltung von einem Wettkampfrichter darüber informiert wird, dass ein Teilnehmer in abkürzender Weise die gekennzeichnete Strecke verlassen hat und falls er eine Disqualifikation für gerechtfertigt erachtet, kann er diese Disqualifikation aussprechen.

Es wird erwartet, dass sich alle Personen, die aktiv oder passiv an der Nordic Walking-Veranstaltung teilnehmen, ethisch, moralisch und sozial angemessen verhalten.

### **Ergebnisse, Einsprüche:**

#### **Ergebnisse**

Ergebnisse werden nach dem Wettkampf ausgehängt.

a) Vorläufiges Ergebnis - das erste vom Veranstalter aufgestellte Ergebnis, nachdem der letzte Teilnehmer die Ziellinie passiert hat. Das vorläufige Ergebnis steht immer unter dem Vorbehalt eventueller Einsprüche.

b) Offizielles Ergebnis - das offizielle Ergebnis ist nicht mehr anfechtbar. Es wird sofort nach Ablauf der Einspruchsfrist veröffentlicht.

#### **Einsprüche**

Nach Bekanntgabe der inoffiziellen Ergebnisse besteht eine 30 Minütige Einspruchsfrist. Diese ist mit einem Kostenbeitrag von € 20 unter Nachweis der Startnummer und Personendaten bei der Wettkampfleitung (HWKR) zu beantragen. Der Einspruch kann seitens des Athleten, Trainers oder Teams eingelegt werden. Wird dem Einspruch stattgegeben, so ist das Ergebnis dementsprechend zu ändern.

## **Meldung und Haftung**

Jeder Sportler kann an nationalen und internationalen Wettkämpfen teilnehmen. Voraussetzung ist das Beherrschen der Nordic-Walking Technik. Eine separate Lizenz oder Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich. Mit der Anmeldung bestätigt der Sportler den Haftungsausschluss.

-----  
Für den Fall der Teilnahme am **Nordic Walking Europacup und der Österr. Meisterschaft** erkenne ich den Haftungsausschluss der Veranstalter für Schäden jeder Art an. Ich werde daher weder gegen die Veranstalter und Sponsoren des Laufes Ansprüche wegen Schäden und Verletzungen jeder Art geltend machen, die mir durch eine Teilnahme an der Veranstaltung entstehen können. Ich erkläre, dass ich für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ausreichend trainiert habe und körperlich gesund bin. Ich bin damit einverstanden, dass die in meiner Anmeldung genannten Daten, die von mir im Zusammenhang mit meiner Teilnahme an der Veranstaltung gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews in Rundfunk, Fernsehen, Werbung, Büchern, fotomechanischen Vervielfältigungen ohne Vergütungsansprüche meinerseits genutzt werden dürfen. Ich versichere, dass mein angegebenes Geburtsdatum richtig ist und ich meine Startnummer an keine andere Person weitergeben werde.

Die Startliste / Anmeldungen können auf der Homepage [www.bleiburger-walker.at](http://www.bleiburger-walker.at) angeschaut werden.

Bei Nichtantreten erfolgt keine Rückerstattung der Teilnahmegebühr. Die Weitergabe von Startnummern (Tausch oder Umschreibung) ist nicht erlaubt.

-----