



## Hinweise zum Nordic Walking

In Zusammenarbeit mit dem ehemaligen Nordic Walker Trainer des Skiclubs Lauf, Herbert Pöhlmann (†), geben wir Ihnen einige Hinweise, deren Befolgung für einen harmonischen und fairen Lauf sorgen sollten. Bezüglich der Strecken haben wir die ausgewählt, die für Nordic Walker am besten geeignet sind. Daher sind die betroffenen Etappen nicht zusammenhängend. Ein gewisser asphaltierter Anteil lässt sich allerdings nicht vermeiden. Insgesamt werden die Strecken als sehr gut geeignet für Nordic Walker beurteilt.

Beim Gehen mit Stöcken unterscheidet man Nordic Walking (hier hat immer ein Fuß Bodenkontakt), Nordic Jogginglauf (hier ist kurzzeitig der Bodenkontakt unterbrochen) und Schrittsprünge (große intensive Sprünge überwiegend bergauf – der Bodenkontakt ist während der Sprungphase aufgehoben). **Beim Landkreislauf wird einheitlich der klassische Nordic Walking Stil angewandt.**

Die Stöcke sind immer im Einsatz. Ein zeitweises Joggen mit unter die Arme geklemmten Stöcken ist unfair und nicht zulässig.

## Neues Überwachungssystem

Leider hat es in der Vergangenheit Beschwerden über unfaires Verhalten trotz der eindringlichen Apelle gegeben. In Absprache mit den fünf erstplatzierten Mannschaften des Laufes 2015 wurde ein **Überwachungssystem** vereinbart, das 2016 erstmals mit großem Erfolg zum Einsatz gekommen ist. Das Beobachterteam wird eingesetzt, um grob unsportliches Verhalten bezüglich des Walkstils sanktionieren zu können. Dieses Team setzt sich aus jeweils einem/r Vertreter/in der drei erstplatzierten Mannschaften der Gruppen WA und WB des Vorjahres zusammen. Das Team ist mit Fahrrädern im Läuferfeld unterwegs und mit Warnwesten gekennzeichnet. Das Team hat die Befugnis, einzelne Läufer/innen bei groben Verstößen zu disqualifizieren.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Teilnahme und hoffen auf einen fairen Lauf mit reger Beteiligung.