

Liebe Nordic WalkerInnen!

Eine ereignisreiche Nordic Walking Saison neigt sich langsam dem Ende zu. Neben den ersten österreichischen NW- Meisterschaften, 24-Stunden Weltrekord, NW-Weltmeisterschaften in der Region Bleiburg/Klopeiner See und der Übernahme der ANFA wurden zahlreiche neue Kooperationen, siehe Newsletter, eingeleitet. Die NWO als Interessensvertretung des Nordic Walking in Österreich ist fester verankert denn je. Dank der Unterstützung unserer Kampfrichter, Mitglieder und Funktionäre können auch wir nun endlich den Herbst als Zeit des Erntedankes genießen. Aber die Vorbereitungen für die Wintersaison und das neue Jahr laufen bereits auf Hochtouren damit Ihr an aktuellen Entwicklungen teilhaben könnt.

Einen sonnigen Herbstausklang mit eindrucksvollen NW-Impressionen wünschen Euch

Mag. Markus Förmer  
Mastertrainer

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

Mag. Friedrich Kreuzriegler  
Mastertrainer

Gabriele Gollner- Ried  
NWO-Büro

### Themen des Newsletters

- Sunwalk - Nordic Walking Events zugunsten der Österreichischen Kinder-Krebs-Hilfe
- 5. Nordic City Walk 2010
- Neuer 24 Stunden NW - Weltrekord
- Kampfrichtereinsatz am Klopeiner See
- News von unseren NWO-Poolpartner
- Aktuelle Termin- Vorschau
- Aus- und Weiterbildungen 2011

---

### „Sunwalk“ - Nordic Walking Events zugunsten der Österreichischen Kinder-Krebs-Hilfe

Die NWO-Austria, der Fond Gesundes Österreich sowie das Schulprojekt „Hefte helfen“ rufen alle Nordic Walking Begeisterte und Freunde zum „Sunwalken“ auf.

Mit den Aktivitäten zum „Sunwalk“ wird die österreichische Kinder-Krebs-Hilfe unterstützt. Setzen Sie ein Zeichen der Unterstützung für die Kinder-Krebs-Hilfe und stellen Sie ihre Veranstaltung unter das Motto „Helfen verbindet“ . Wenn Sie die österreichische Kinder-Krebs-Hilfe unterstützen wollen, melden Sie sich noch heute auf [www.sunwalk.at](http://www.sunwalk.at) an. Laden Sie Freunde ein, walken Sie gemeinsam und sammeln Sie für die kleinen Patienten, die so dringend ihre Hilfe benötigen. [Gleich weiterlesen und helfen](#)

## **5. ÖDG Nordic City Walk feiert Jubiläum**

### **Mit Stockeinsatz am 17.Oktober 2010 „Gemeinsam walken gegen Diabetes“**

„Gehen ist die beste Medizin“, sagte bereits Hippokrates vor 2400 Jahren. Wen wundert es daher, dass Bewegung die beste Prophylaxe und Maßnahme gegen die „Zuckerkrankheit“, im Fachjargon auch als Diabetes mellitus bezeichnet, darstellt. Weil es nie zu früh ist, einen Schritt in die richtige Richtung zu setzen, veranstaltet die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG) auch dieses Jahr wieder am 17. Oktober den 5.Nordic City Walk auf der Prater Hauptallee. Unter dem Motto „Gemeinsam gegen Diabetes“ walken Diabetiker, Sportbegeisterte, Familienmitglieder und alle Interessierten bei dem Event auf der Prater Hauptallee in Wien. [Presstext lesen](#)

Vor Ort weisen NWO Trainer und Instruktoeren in die richtige Technik ein. Nordic Walking-Stöcke können vor Ort ausgeborgt werden (Personalausweis als Pfand mitbringen!). Anmeldung unter [www.oedg.org](http://www.oedg.org) oder [christina.zwickl@trimedia.at](mailto:christina.zwickl@trimedia.at).

---

## **Bodensee-Bosporus Tour 2010 erfolgreich abgeschlossen**

Am **12.April 2010** starteten zwölf Nordic Walker (fünf Frauen und sieben Männer) unter der Leitung von **NWO Mastertrainer Franz Ressmann** zu der wohl weltweit längsten Nordic Walking Wanderung von Bregenz nach Istanbul.

Gut vorbereitet, optimal ausgestattet mit besten Material namhafter Hersteller und mit der „richtigen Einstellung“ erreichten alle gesund und überglücklich am 26. Mai Istanbul. [Gleich weiterlesen](#)

---

## **Neuer 24 Stunden Weltrekord im Nordic Walking**

Der Weltrekord im 24-Stunden Nordic Walking lag bei 170,7 Kilometer. Aber bald steht im „Guinness Buch der Rekorde“ die neue Bestmarke von 175 Kilometern aufgestellt von **Walter Geckle**. Auf der 836,4 Meter langen Strecke in der Gemeinde Unzmarkt-Frauenburg stellte er den neuen Weltrekord auf. Am Freitag dem 13.August erfolgte um 14 Uhr, mit dem Salutschuss einer Abordnung der Bürgergarde Murau der Start. Der 67-jährige Nordic Walker, Walter Geckle, machte sich auf den Rundweg. Auf dem Weg zum Weltrekord wurde er von rund 60 Läufern begleitet. Im Rahmen des Events war auch eine Staffel mit August Starzengruber, Hartwig Rogl, Johanna Rechberger und Gerti Rieder auf dem Rundkurs unterwegs, die einen neuen Staffel-Rekord aufstellen wollten.

Als am Samstag das Schluss-Signal ertönte, war es Realität: Walter Geckle absolvierte im Nordic Walking Stil exakte 175 notariell beglaubigte Kilometer. Das bedeutet neuen Weltrekord und der Jubel der Besucher war grenzenlos. Die Mannschaftsleistung war ebenso hervorragend: Das Viererteam ging genau 204,08 Kilometer zum Weltrekord. Die NWO gratuliert zu diesen Erfolgen. [Bericht und Bilder](#)

### 3. Nordic Walking Weltmeisterschaft in Petzen - NWO Kampfrichter im Einsatz

In der Ferienregion Klopeiner See – Südkärnten wurde heuer schon zum 3. Mal die Nordic Walking Weltmeisterschaft (10. - 12. September 2010) in den Wertungen „Cross Country“ und „Nordic Hill Walking“ ausgetragen. Während Cross Country als Naturerlebnis im kuperten Gelände über 21 Kilometer stattfand, wurden beim Nordic Hill Walking eine anspruchsvolle 12 Kilometer lange Bergstrecke mit ca. 1200 Höhenmeter bewältigt.

Mit der Nordic Walking-WM ist nun der seit Jahren spürbare Aufwärtstrend des Nordic Walking international offenkundig. Für die Einhaltung der Wettkampfgeln im Sinne eines fairen Wettkampfes sorgte das Wettkampfrichter Team der NWO.

**Bericht zur Veranstaltung:** <http://www.sc-petzen.at/>

**Ergebnislisten der beiden Bewerbe;**

[http://www.sc-petzen.at/index.php?option=com\\_content&view=article&id=53&Itemid=72](http://www.sc-petzen.at/index.php?option=com_content&view=article&id=53&Itemid=72)

### Neue NWO Homepage

Seit 2003 ist die NWO Homepage im Dienst. Somit war es an der Zeit diese wieder einmal zu entrümpeln und zu aktualisieren. Nach mehrwöchiger Vorbereitungszeit und einer Umstellung unseres Newsletter-Versandes ist die neue NWO -Homepage seit 23. September in Betrieb. Wir versuchen damit auch unsere Mitglieder und Partner in einem ansprechendem Umfeld bestens präsentieren zu können.

Wir erhielten einige Anfragen bezüglich Veröffentlichung der E-Mail Adressen unserer NWO- Mitglieder auf der Homepage. Auf Anraten unseres IT-Betreuers werden wir diese Anregung aber nicht umsetzen, da die Gefahr der missbräuchlichen Verwendung der E-Mails durch Suchmaschinen für Spam-Mails gegeben ist.

**Achtung!!!!!!** Unsere Bürozeiten haben sich geändert:

**Dienstag 08:00 - 13:00 Uhr**  
**Donnerstag 14:30 - 17:30 Uhr**  
**Freitag 08:00 - 13:00 Uhr**

Solltet ich während der Bürozeiten nicht über die Festnetznummer 03338/28587 erreichbar sein, bin ich unter **0664/5017414** zu erreichen.

Sollten Sie noch Anregungen zur Homepage haben melden Sie sich im [NWO Büro](#)

Link [NWO Homepage](#)

**LOWA**

Das Modell S-Trail GTX® aus der neuen Speedhiking-Serie von LOWA eignet sich perfekt für alle, die sportlich unterwegs sind, die beim Walken, Nordic Walking, Speedhiking („sportliches Wandern“), Laufen oder beim Training „draußen“ ihr persönliches Outdoor-Erlebnis suchen.

Die neue innovative Sohlentechnologie unterstützt die natürliche Abrollbewegung bei jeder Geschwindigkeit auf jedem Terrain. Eine lafuschuhorientierte Schaftkonstruktion und optimierte Dämpfung bieten eine hervorragende Passform und perfekten Tragekomfort. Mehr Infos unter [www.lowa.at](http://www.lowa.at)



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

**POLAR**

**Der erste Schritt zu mehr Fitness**

**Mit den neuen Polar FT2 und FT1 Trainingscomputern gelingt der einfache Einstieg ins Herzfrequenz-kontrollierte Training!**



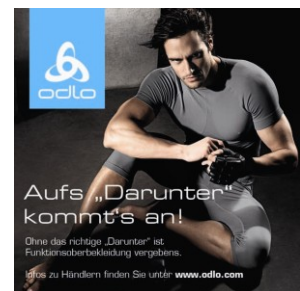
Das stylische Design verleiht dem FT2 und FT1 dazu einen einzigartigen Charakter. Sie motivieren, wenn Motivation benötigt wird. Die Trainingscomputer sind mit den Basis Herzfrequenzfunktionen ausgestattet und helfen dem Einsteiger den Körper besser zu verstehen. Alle Trainingsdaten sind am



großen Display leicht abzulesen. Die Ein-Tasten-Funktion macht den FT2 und FT1 zu den am einfachsten zu bedienenden Modellen von Polar. [Gleich weiterlesen](#)

**ODLO**

Aufs „Darunter kommt’s an!  
 Ohne das Richtige „Darunter“ ist Funktionsoberbekleidung vergebens.  
 Infos zu Händlern finden Sie unter [www.odlo.com](http://www.odlo.com)



### Aktuelle Termine:

- 5.Nordic City Walk im Wiener Prater am 17.Oktober Anmeldung [www.oedg.org](http://www.oedg.org)
- Volksbiathlon in Hochfilzen von 25.-27.03.2011 nähere Infos unter [www.volksbiathlon.com](http://www.volksbiathlon.com)

Aus- u. Fortbildungstermine für 2010/2011 auf einem Blick für Sie zusammengestellt und gleich mit [Anmeldemöglichkeit:](#)

- Nordic Walking Instructor Ausbildung [mit Prof.\(FH\) Mag.Dr.Erwin Gollner in Bad Tatzmannsdorf](#)
- Schneeschuhinstructorausbildung [mit Prof.\(FH\) Mag. Dr. Erwin Gollner in Ramsau/Dachstein](#)
- Nordic Walking Instructor Ausbildung 2010 und 2011 [mit Mag.Markus Förmer](#)
- Reaktives Walking & Running Instructor Ausbildung [mit Prof.\(FH\) Mag.Dr.Erwin Gollner](#)
- Fortbildung:Koordination und sportmotorische Leistungstest [mit Mag.Markus Förmer](#)
- Schneeschuhinstructorausbildung mit [mit Mag.Markus Förmer](#)
- Nordic Fitness- Instructorausbildung [mit Mag.Markus Förmer](#)