

Liebe Nordic WalkerInnen!

Eine ereignisreiche Nordic Walking Saison 2010 geht dem Ende zu. Neben der Fusion der NWO mit der ANFA war die Abhaltung der ersten österreichischen Meisterschaft im Nordic Walking der Höhepunkt aus Sicht unserer Organisation. Damit ist es uns gelungen eine einheitliche Plattform für Nordic Walking, sowohl für den Breiten- als auch Leistungssport, in Österreich zu installieren, was in der Kommunikation mit den Medien, der Bundessportorganisation und der Nordic Walking interessierten Bevölkerung von sehr großem Vorteil ist. Auch die Überarbeitung der Nordic Walking Homepage ist sehr positiv von der Nordic Walking Community angenommen worden.

Wir hoffen, dass auch für Dich das dem Ende zugehende Jahr nach Deinen Vorstellungen abgelaufen ist und wünschen Dir viele schöne Winterbewegungserlebnisse, ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen erfolgreichen Start in das Jahr 2011.

### 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
- 2. Österreichische Nordic Walking Meisterschaft
- Aktuelles von unseren Poolpartner
- Aktuelle Termine und Nachlese



---

### Mitgliederinfo

Mein Name ist Frau Daniela Ostermann,  
ich bin in Parndorf (Bezirk Neusiedl /See) wohnhaft, bin blind und suche einen Begleitläufer für Nordic Walking.  
Vor ca.3 Monaten habe ich ein privates Training für Nordic Walking gemacht, und bin nun auf der Suche nach einem Begleitläufer, welcher mich beim Walken unterstützen kann.

Ich bitte um ausschließlich weibliche Begleitung.  
Meine Kontakttelefonnummer lautet 0664-9133215  
mit sportlichen Grüßen **Daniela Ostermann**

---

## 2.Österreichische Nordic Walking Meisterschaft

Die Nordic Walking Organisation möchte sich für die vielen Bewerbungen, für die Österreichische Meisterschaft 2011 recht herzlich bedanken.

Die NWO freut sich ihnen mitteilen zu dürfen, dass die **Österreichische Meisterschaft 2011** Nordic Walking über die Distanz **21 KM** an den Veranstalter „**Steirerhof**“ für den **11. Juni 2011** vergeben wurde.

Nähere Infos und Anmeldung unter [www.steirerhof.at](http://www.steirerhof.at)

Die **Österreichische Meisterschaft 2011** Nordic Walking über die Distanz **11 KM** wurde an den Veranstalter „**SC- Petzen**“ in Kärnten für den **10. September 2011** vergeben.

Nähere Infos und Anmeldung unter [www.sc-petzen.at](http://www.sc-petzen.at) und Herrn Enzi unter 0664/4157850

## LOWA



Minusgrade sowie Eis und Schnee lassen LOWA-Schuhe kalt. Ganz gleich ob auf oder abseits der Piste, beim Winterspaziergang, auf Schneeschuhtouren oder beim Stadtbummel: In der Kollektion Herbst/Winter 2010/2011 findet jeder Winter- und Outdoorbegeisterte innovative Produkte mit einem funktionsorientierten Design und einer optimalen Passform.

### **Gewinnen Sie eines der neuen LOWA Winterboots oder einen tollen Urlaub in Filzmoos:**

Hier geht's zum LOWA Gewinnspiel

Link: [http://www.facebook.com/lowa.at?v=app\\_10531514314&ref=ts](http://www.facebook.com/lowa.at?v=app_10531514314&ref=ts)

### LOWA –Wintertipp:



Couloir GTX® Mid und Trident GTX®

Passform, Isolation und guter Grip bei Schnee&Matsch machen diese Modelle von LOWA zu optimalen Winterstiefeln für ausgedehnte Winterwanderungen und Schneeschuhwanderungen. Kälte und Nässe haben keine Chance.



Jetzt neu mit der LOWA G<sup>3</sup> Sohle:

- Spezielles Textilgewebe mit hervorragenden Reibungseigenschaften
- Schneegriffiges Profil
- Schützender und stabilisierender PU-Rahmen

**Werden Sie ein LOWA FAN**

[www.facebook.com/lowa.at](http://www.facebook.com/lowa.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.

[Gleich weiterlesen](#)

## 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.



## ODLO

### Ein Nonplusultra bei der Underwear



**ODLO** «evolution» ist die perfekte Synthese aus «zoned function», innovativer 3DRundstricktechnologie und athletischem Style.

Das Resultat dieser Kombination aus neuartigen Faser- und Materialentwicklungen, modernsten Fertigungstechnologien und kompromisslosem Qualitätsanspruch sind:

100% Funktion, 100% Leistung und 100% Komfort. Die modellierende Optik, der hohe Tragekomfort und die gezielt nahtlos eingestrickten Funktionszonen machen diese Wäsche zum Nonplusultra.

«evolution» warm eignet sich besonders für Aktivitäten während der kalten Jahreszeit. Durch das «zoned function»-Prinzip mit nahtlos eingestrickten Zonen für optimale Klimaregulierung und Zonen für extra Wärmerückhalt sorgt die Wäsche für ein gutes Körpergefühl. «effect by ODLO» hemmt zudem die Geruchsentwicklung nachhaltig.

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

## POLAR

### **Pures Weiß, absolute Inspiration für das Training**

Mit dem Polar FT40 Trainingscomputer schenkt man diese Weihnachten Motivation, die auch bleibt.

Polar, Marktführer in dem Bereich Herzfrequenz-kontrolliertes Training, präsentiert den Trainingscomputer FT40 white in einem absolut hippen Design. Das frische Weiß und die klare, schlichte Form zeigen nach außen, was der Benutzer von dem Innenleben erwarten kann: Keep it clear and simple!

Alle, die für ihr Training verständliche Vorgaben möchten, die einfach umzusetzen sind, haben mit dem FT40 white den idealen Coach gefunden. [Gleich weiterlesen](#)



## Aktuelle Termine und Nachlese

- o Nachlese 5.NordicCity Walk im Wiener Prater [http://www.oedg.at/ncwalking\\_10\\_nachbericht.html](http://www.oedg.at/ncwalking_10_nachbericht.html)
- o Volksbiathlon in Hochfilzen von 25.-27.03.2011 nähere Infos unter [www.volksbiathlon.com](http://www.volksbiathlon.com)
- o 2.Österreichische Staatsmeisterschaft in der Ramsau **11. bis 13.Juni 2011** - Infos und Anmeldungen unter [www.steirerhof.at](http://www.steirerhof.at) oder [www.nordicwalkingday.at](http://www.nordicwalkingday.at)
- o 2.Österreichische Staatsmeisterschaft in Kärnten **9.bis 11.September 2011** - Infos und Anmeldungen unter [www.sc-petzen.at](http://www.sc-petzen.at) und Herrn Enzi unter 0664/4157850
- o Nordic Walking Events zugunsten der Österreichischen Kinder-Krebs-Hilfe mehr unter [www.sunwalk.at](http://www.sunwalk.at)

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

- o **Nordic Walking Instructor Ausbildung** [mit Prof.\(FH\) Mag.Dr.Erwin Gollner in Bad Tatzmannsdorf](#)
- o **Nordic Walking Instructor Ausbildung 2011** [mit Mag.Markus Förmer](#)
- o **Reaktives Walking & Running Instructor Ausbildung** [mit Prof.\(FH\) Mag.Dr.Erwin Gollner](#)
- o **Nordic Fitness- Instructorausbildung** [mit Mag.Markus Förmer](#)
- o **Fortbildung (Videoanalysen, Technikvarianten, Fettstoffwechsel,..)** [mit Mag.Markus Förmer](#)