



## 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.

Der Landkreislauf ist eine Breitensportveranstaltung, bei der der Spaß und die Freude an sportlicher Betätigung im Mittelpunkt stehen. Wir werden von Seiten des Veranstalters keine Streckenposten aufstellen, die den Laufstil überwachen. Dies sollten die Teilnehmer untereinander durch Fairness und Sportsgeist regeln können.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Teilnahme und hoffen auf rege Beteiligung.