

Was ist Nordic Walking?

Nordic Walking

ist Gehen mit stabilen und leichten Carbonfiber-Stöcken. Die Technik gleicht dem Bewegungsablauf beim Skilanglauf. So erklärt sich auch der Ursprung dieser Sportart: Nordic Walking wurde als Sommertrainingsmethode für Skilangläufer und Biathleten entwickelt. Die Vielzahl der positiven Trainingseffekte machen Nordic Walking zum idealen Ganzjahres-Ausdauersport für gesundheitsbewusste Menschen jeden Alters und jeder Kondition. Eine gute Technik ist notwendig, um die positiven Effekte auszuschöpfen. Unser Training in Kleingruppen wird deshalb ausschließlich von ausgebildeten DSV Nordic Walking Trainern betreut.



Ausrüstung

Was benötigen Sie?

Sie trainieren in der Witterung angemessenen Sportbekleidung und in Sportschuhen. Die Stöcke können bei der Tourist-Information geliehen werden. Nordic Walking ist in der Gruppe unter fachlicher Anleitung leicht zu erlernen. Sie müssen keine sportlichen Voraussetzungen mitbringen.

Was bringt Nordic Walking?

Überzeugende Trainingseffekte

- Sehr viel effektiver als Walking ohne Stöcke
- Optimaler Ausdauersport mit hohem Kalorienverbrauch
- Stärkung des Herz-Kreislauf- und Immunsystems
- Trainiert den gesamten Bewegungsapparat bei moderater Belastung und ist daher optimal bei Übergewicht, Knie- und Rückenproblemen und zur Rehabilitation
- Kräftigt Schulter-, Arm-, Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur
- Training von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Kondition und Koordination
- Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich können positiv beeinflusst werden
- Gut für Stressabbau und das psychische Wohlbefinden

Herzlich Willkommen!

Diese Veranstaltung fördert Ihre Gesundheit. Erfreuen Sie sich an der Natur und lernen Sie Nordic Walking kennen oder verbessern Sie Ihre Technik. Die Tourist-Information Altenau als Veranstalter in Zusammenarbeit mit dem Ski-Club Altenau laden Sie hierzu ab 10.00 Uhr herzlich ein.

Teilnahmebedingungen

1. Warm up: 10.45 / 11.15 Uhr mit dem Ski-Club Altenau Übungsleiterin Melanie Riese und Moderator Jörg Scheffe.
2. Startzeiten: um 11.00 / 11.10 / 11.30 / 11.40 Uhr entsprechend der Streckenlänge im Massenstart auf dem Gelände der ehemaligen Jugendherberge „Auf der Rose“, „Hotel Drei Bären“. **Anmeldung: im Voraus über www.sc-altenau.de oder www.nds-skiverband.de oder am Start ab 10.00 Uhr.** Bitte füllen Sie die Meldekarte lesbar und vollständig mit Ihrer Adresse in Druckbuchstaben aus. Gehen Sie dann zum Startzelt. Sie erhalten dort Ihre Startkarte und den Stockaufkleber gegen Zahlung des Startgeldes.
3. Startgeld je Teilnehmer: bei Anmeldung am Veranstaltungstag für Erw. € 9,50; für Jgdl. (bis 16 J.) € 5; bei Onlineanmeldung vorab Erw. € 7,50; Jgdl. (bis 16 J.) € 4. Das Startgeld beinhaltet einen Gutschein über einen 3 stündigen Eintritt in die Kristall-Saunatherme „HeiBer Brocken“ Altenau, Streckenverpflegung, Stockaufkleber, Urkunde, Sanitätsdienst.
4. Stöcke sind an den Ständen gegen Pfand (Personalweis) auszuleihen.
5. Die Teilnehmer absolvieren 18,7 km, nach Wahl die Mittelstrecken 12,7 und 8,7 km oder die Kurzstrecke 4,7 km, auf den ausgezeichneten Strecken. Die 12,7 km Strecke (blau/rot) setzt sich gemäß der Streckenprofilabbildungen aus den beiden Runden „Wurzel Tour“ (blau) und „Spar-kassentour“ (rot) zusammen. Jeder Teilnehmer, der die Kontrollposten passiert hat und die gewählte Strecke in Sollzeit durchläuft, erhält nach Kontrolle der Startkarte eine Urkunde. Stempeln Sie Ihre Startkarte an den Kontrollstellen! Der 12. Altenauer Nordic Walking Cross ist die 1. Veranstaltung von fünf, die zum Oberharzer Nordic - aktiv - CUP 2018 gehört. Während der Veranstaltung am 14. Oktober in Bad Grund, werden der Cup in Gold (5 x aktiv), Silber (4 x aktiv) und Bronze (3 x aktiv) vergeben.
6. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für Personen- und Sachschäden wird vom Veranstalter keine Haftung übernommen.

Anmeldung

Für alle Informationen zur Teilnahme steht Ihnen die Tourist-Information Altenau unter der Telefonnummer +49 (0)5328-80 20 oder unter info@oberharz.de zur Verfügung.

Den QR Code **oben auch zur Anmeldung nutzen.**



Aktivurlaubsangebot

Nordic Walking Cross und Urlaub im Oberharz kombinieren! Bewegen Sie sich in der Natur und messen Sie sich mit anderen Nordic-Walkern beim 12. Altenauer Nordic-Walking Cross. Sie haben die Wahl, die Kurzstrecke über 4,7 km, die Mittelstrecken über 8,7 oder 12,7 km oder die lange Strecke über 18,7 km zu absolvieren. Erholung und Entspannung nach dem Lauf finden Sie in der Kristall-Saunatherme „HeiBer Brocken“.

Ihr Aktivurlaubsangebot von Freitag bis Sonntag enthält:

- 2 Übernachtungen inklusive Frühstück in einem komfortablen Hotel in Altenau
- Startgeld für den Lauf
- 1 Streckenplan DSV Nordic Walking aktiv Zentrum
- 1 x 3 Stunden Eintritt in die Thermalsole- und Saunalandschaft Kristall "HeiBer Brocken"
- 1 x Öl Spezial-Massage 20 Min. (Rücken/Hals/Nacken)
- 1 x Fitnessdinner in der Thermalsole- und Saunalandschaft Kristall "HeiBer Brocken"
- Sicherungsschein

Preis € 165 pro Person im Doppelzimmer im Hotel in Altenau der Gästebeitrag ist beim Vermieter zu zahlen

Dieses Angebot ist buchbar vom 04. bis 06. Mai 2018
Anreise Freitag / Abreise Sonntag
Buchbar bis 1 Woche vor Anreise bei der Tourist-Information Altenau Tel.: +49 (0)5328-80 20 · E-Mail: info@oberharz.de

Der gesamte Reisepreis wird nach Buchung sofort fällig. Verfügbarkeit vorbehalten.

Für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen ungeeignet.

Reiseveranstalter: GLC Glücksburg Consulting AG
Albert-Einstein-Ring 5 | D-22761 Hamburg | www.glc-group.com
Betreiber der Tourist-Informationen Oberharz

Oberharzer Nordic aktiv Cup

Fit und aktiv
in gesunder Harzluft

FÜNF VERANSTALTUNGEN – EIN ZIEL:
ALTENAU · BUNTENBOCK · SANKT ANDREASBERG
ODERBRÜCK · BAD GRUND

Samstag, 05. Mai 2018 Altenau

Sonntag, 27. Mai
Buntenbock

Sonntag, 17. Juni
St. Andreasberg

Samstag, 18. August
Oderbrück

Sonntag, 14. Oktober
Bad Grund

Treff 10.00 Uhr
Gelände „Hotel 3 Bären“



Glücksburg Consulting Group

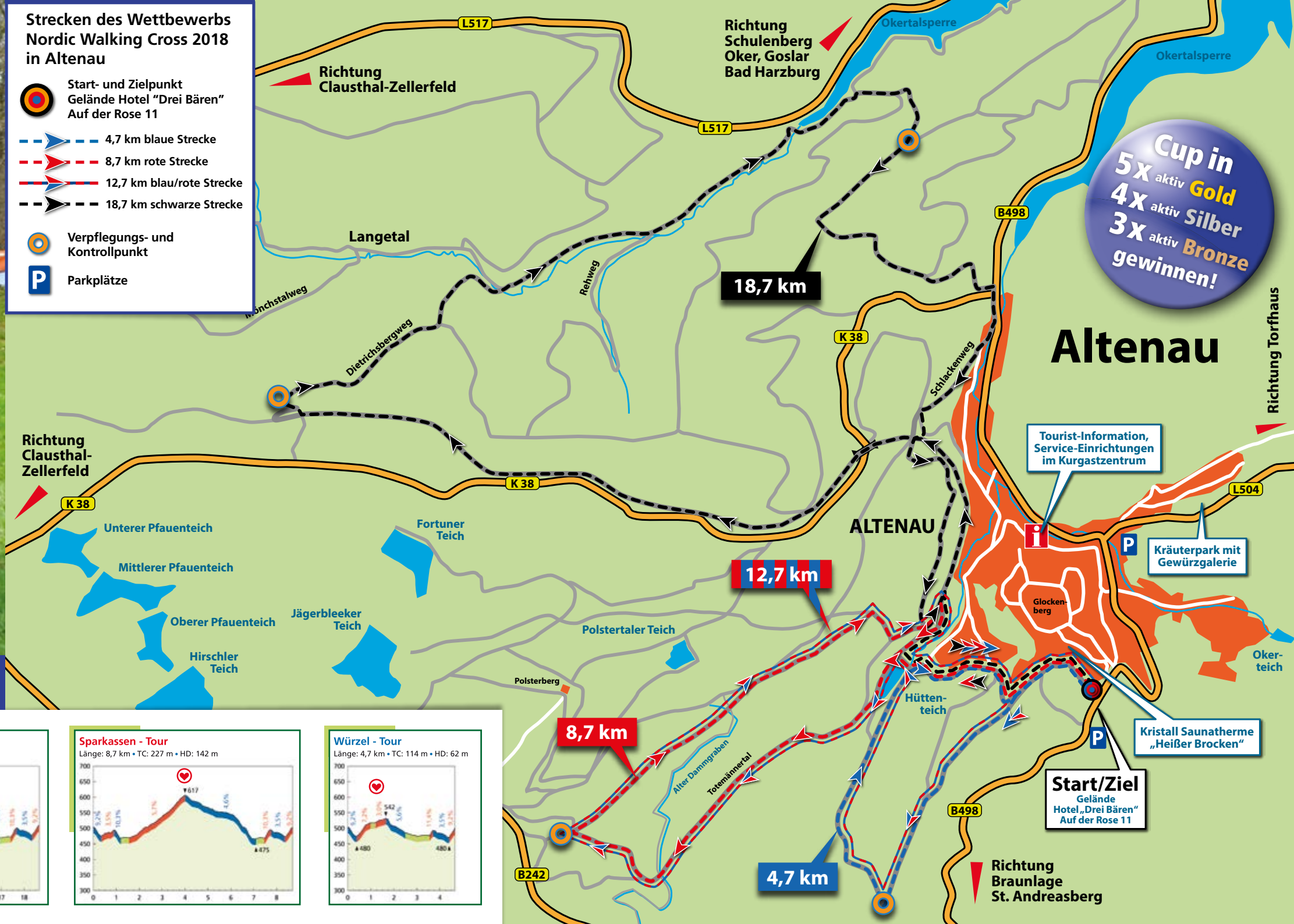
www.oberharz.de



Streckenprofile Altenau

Strecken des Wettbewerbs Nordic Walking Cross 2018 in Altenau

- Start- und Zielpunkt Gelände Hotel "Drei Bären" Auf der Rose 11
- 4,7 km blaue Strecke
- 8,7 km rote Strecke
- 12,7 km blau/rote Strecke
- 18,7 km schwarze Strecke
- Verpflegungs- und Kontrollpunkt
- Parkplätze



Cup in 5x aktiv Gold
4x aktiv Silber
3x aktiv Bronze gewinnen!



QR Code zur Anmeldung nutzen:



Harzer Wandernadel
 Wir sind dabei!
Sonderstempel Harzer Wandernadel inklusive!

Tourist-Information Altenau
 Hüttenstr. 9 · 38707 Altenau
 Tel.: +49 (0)5328-80 20
 info@oberharz.de
 Urlaubshotline:
 +49 (0)5320-22 90 444

Nordic Walking im Oberharz macht Spaß. Attraktive Nordic Walking- und Urlaubsangebote erhalten Sie hier:

www.oberharz.de

Folgende Firmen und Institutionen haben uns bei dieser Veranstaltung unterstützt:

