

4. Geröder Walking Lauf

28. Juni 2009

Was ist Nordic - Walking:

Nordic Walking wurde als Sommertraining für Ski-Langläufer entwickelt und ist ein zügiges Gehen oder Laufen mit speziellen Walking-Stöcken.

Die Lauftechnik:

Der rechte Stock hat dann Bodenberührung, wenn die linke Ferse aufsetzt und umgekehrt.

Variationen:

Abwechslung im Training erzielt man durch Verändern der Schrittlänge oder einen bewusst gleichzeitigen, parallelen Stockeinsatz.

Vorteile:

Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Stärkung des Herz-Kreislauf sowie des Immunsystems.

Zielgruppe:

Ideal für Sportanfänger und Wiedereinsteiger als Ausgleichstraining und für Leistungssportler. Für den etwas anderen Sonntagsspaziergang sind Sie hier genau richtig.

Streckenbeschreibung:

Rund um Geroda am Südhang der Schwarzen Berge auf Natur-, Schotter- und wenigen Asphaltwegen. Durch sommerliche Laubwälder mit Ausblicken auf Geroda und die Kuppen der Südrhön.

Geroda
Start / Ziel

— Strecke
ca. 9,0 km

— Strecke
ca. 12,5 km

Platz

Termin:

Sonntag 28.06.2009

Veranstalter:

Schützengesellschaft Geroda 1924 e.V.

Start / Ziel:

Bürgerhaus - Feuerwehrhaus 97779 Geroda

Startzeit:

ab 08:30 Uhr; Kontrollschluss 14:30 Uhr

Startgeld:

Jugendliche bis 14 Jahre 2,00 €
Erwachsene 4,00 €
Ermäßigung bei Voranmeldung über
www.droohdeseldour.de pro Starter 1,00 €
Auch in diesem Jahr erhält jeder Teilnehmer ein Starterprésent.

Verpflegung:

Getränke der Firma Förstina Sprudel Eichenzell-Lütter, Obst und Snacks an den Kontrollpunkten frei. Es gibt keine Plastikbecher, bitte Trinkflasche mitbringen.

Parkplätze:

Bitte der Beschilderung und den Einweisern Folge leisten.

Preisverteilung:

Unter allen Startern um 15:00 Uhr.
Verlosung von mind. 10 wertvollen Sachpreisen.

Sicherheit:

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.
Jeder Teilnehmer läuft auf eigene Gefahr.
Es gilt die Straßenverkehrsordnung.

Info und Voranmeldung:

Thilo Schneider
Tel. 09747 - 1600
e-mail: Kontakt@droohdeseldour.de
www.droohdeseldour.de

