

# 5. Geröder Walking Lauf

## 13. Juni 2010

### 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.

### Termin:

Sonntag, 13.06.2010

### 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](http://www.droohdeseldour.de) pro Starter 1,00 €  
Jeder Teilnehmer erhält ein Starterpräsent.

### 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](mailto:Kontakt@droohdeseldour.de)  
[www.droohdeseldour.de](http://www.droohdeseldour.de)

