

TZ, 17. M. 2007

Die Bayern des Tages

# Auf zum Finale ...



**H**underter haben sich heuer an der Veranstaltungsreihe „Bayern Walk“ beteiligt – jetzt geht’s zum großen Finale der Veranstaltungsreihe, dem „Chiemsee-Königswalk“ am 22. September auf der Herreninsel. Und mit dabei ist Mister Nordic Walking, der Olympia-Silbermedaillen-Gewinner Peter Schlicker (li.). Der 37-jährige testete vorab – gemeinsam mit Chiemsee-Tourismusdirektor Hermann Roth schon einmal die Strecke. Schlickerriever: „Egal ob man bereits Nordic Walker ist oder diesen Sport einfach mal ausprobieren möchte, jeder kann mitmachen. Der Königswalk bietet verschiedene Strecken an, so dass man Länge und Schwierigkeitsgrad selbst bestimmen kann.“ Wie’s geht, demonstriert das Walking-Ass selbst – ab 10.15 Uhr beim Warm-up-Walk zum Schloss. Sie wollen dabei sein? Voranmeldung bis 19. September im Internet: [www.chiemsee-nordic-walking.de](http://www.chiemsee-nordic-walking.de) – Anmeldung vor Ort. Mehr Infos bei Chiemsee Tourismus, Felden 10, 83233 Bernau a.Ch., Tel. (08 054) 96 55 50. In der Teilnahmegebühr (15 Euro) ist ein attraktives Starterpaket (T-Shirt, Eintritt, Schifffahrt und Medaille) enthalten.

# Der Margarine-Marsch



**In zehn Etappen durch die Republik. Unter dem Motto „Mach den ersten Schritt“ ging der zweite „Becel Deutschland Walk“ auf die Strecke.**

Es war die größte deutsche Nordic Walking Veranstaltung, als im vergangenen Jahr 5000 Teilnehmer die Stöcke in die Hand nahmen

## Die Stationen des zweiten Becel Deutschland Walk

und losmarschierten. Anfang September ging der Becel Deutschland Walk jetzt in die zweite Runde. Diesmal fiel der Startschuss für in-

teressierte Laien und ambitionierte Nordic Walker auf Sylt mit einer großen Auftaktveranstaltung am 2. September. In zehn Etappen – unter anderem in St. Peter-Ording, auf dem Darß, in Halberstadt, Leipzig, Bad Homburg, Neustadt an der Weinstraße und Duisburg – ging es dann bis zur Zugspitze, wo am 15. September in Grainau das große Finale stattfand. Wie im vergangenen Jahr lautete das Ziel der Becel-Aktion, „die Teilnehmer für Bewegung und gesunde Ernährung zu motivieren

S. TV Spielheim 21107 18.10.-26.10.07  
2381289



**Tausende folgten Rosi Mittermaier und Christian Neureuther**

und dadurch ihr Herz-Kreislauf-System zu schützen.“  
An jedem Etappenziel wurde ein Becel Informationsstand aufgebaut, an dem Ernährungsexperten Inter-

essierten Fragen zum Thema herzgesunde Ernährung beantworteten. Wieder ganz vorn mit dabei: Olympiasiegerin Rosi Mittermaier und Weltcupsieger Christian Neureuther als Becel-Botschafter für gesunde Ernährung und Bewegung. „Es war schon beim ersten Becel Deutschland Walk ein tolles Gefühl, den Teilnehmern zu zeigen, dass es Spaß macht, sich fit und gesund zu halten. Aus diesem Grund wollten wir auch diesmal die Teilnehmer motivieren, sich ausreichend zu bewegen und herzgesund zu ernähren“, so Rosi Mittermaier zu ihrem Engagement für den langen Margarine-Marsch.



Fit for Fun Ausgabe 9/07

Bereich: diese fragen Experten (Sports) S. 63

Kampf, in dem Trainer und Schule Respekt gezollt wird.

Ralf Beckmann, Experte und Trainer für Kampfkunst



### Golf-Einstieg

Was benötige ich als Anfänger? Ines M., Ulm

Am Anfang reicht ein Halbsatz an Schlägern. Dieser besteht aus Sand-Wedge, Eisen 9, 7, 5, Putter und einem Hybrid (Vielseitigkeitsschläger). Das Wichtigste ist aber nicht die Anzahl der Schläger, sondern dass der Schlägersatz, egal ob



Markenware oder von einem Günstigbieter, zu Ihrem Schwung passt. Die Länge, der Schaft und der Lie (Winkel, in dem der Schläger aufliegt) müssen stimmen. Die richtige Dicke der Griffe ist ebenfalls wichtig. In einem guten Golfshop lassen sich diese Parameter leicht feststellen.

Timo Lehnert, Pro Golfhoulunge, Hamburg

### Muskelkater

Muss ich bei Muskelkater mit Sport pausieren? Marie N., Trier

Muskelkater ist nichts Ungewöhnliches und in aller Regel nicht gefährlich. Untrainierte trifft es bei zu hoher Belastung. Trainierte vorzugsweise infolge ungewohnter Bewegungen oder extrem hoher Intensitäten. Um die Regeneration nicht zu behindern, sollten Sie in den nächsten Tagen mit Sport kürzertreten. Geeignet sind leichte dynamische Aktivitäten wie lockeres Biken oder Schwimmen, zusätzlich wirken Lockerungsübungen erholsam. Wenn der Muskelkater innerhalb einer Woche nicht abklingt, sollten Sie einen Arzt konsultieren.

Elmar Trunz-Carlisi, IPN Köln

### Fördert Krafttraining den Fettabbau?

Steigert das Gerätetraining den Grundumsatz so sehr, dass ich sogar im Ruhezustand mehr Fett verbrenne? Karsten K., Hamburg

Der Grundumsatz ist die Energiemenge, die der Körper pro Tag in Ruhe verbrennt. Zusammen mit dem Leistungsumsatz ergibt sich der komplette Verbrauch. Grund- und Leistungsumsatz sind in hohem Maße von der Muskelmasse und von der körperlichen Aktivität abhängig. Die Muskeln sind „Öfen“, in denen das Fett „verbrannt“ wird. Je mehr Muskelmasse Sie haben, desto mehr Kalorien (und Fett) verbrennen Sie pro Tag, sogar bei der Arbeit und im Schlaf. Wenn Sie abnehmen wollen, müssen Sie Ihre Ernährung sowohl qualitativ als auch quantitativ umstellen und zugleich Krafttraining machen, um Ihre Muskelmasse zu erhalten.

Wend-Uwe Boeckh-Behrens, Institut für Sportwissenschaft, Bayreuth



### Richtige Stocklänge

Was muss ich beim Kauf von Nordic-Walking-Stöcken beachten? Anja L., Kiel

Entscheidend für die Qualität sind das Material, der Griff inklusive St. hantlen sowie die Spitzen. Von Teleskopstöcken ist abzuraten; entscheiden Sie sich für einen Vollstock. Wer viel auf hartem Untergrund (Asphalt) unterwegs ist, verwendet besser ein Karbonmodell, das harte St. schläge besser dämpft. Und achten Sie auf eine Systemschlaufe, die verhindert, dass der Stock bei geöffneter Hand herausfällt. Am wichtigsten ist aber die richtige Länge. Bei senkrechtem Stock sollte der Ellenbogen einen Winkel von 90 bis 100 Grad haben. Oder: Körpergröße x 0,66 = Stocklänge.

Peter Schlickerrieder, Ex-Skilangläufer



Wichtig für eine gute Technik: die optimale Stocklänge

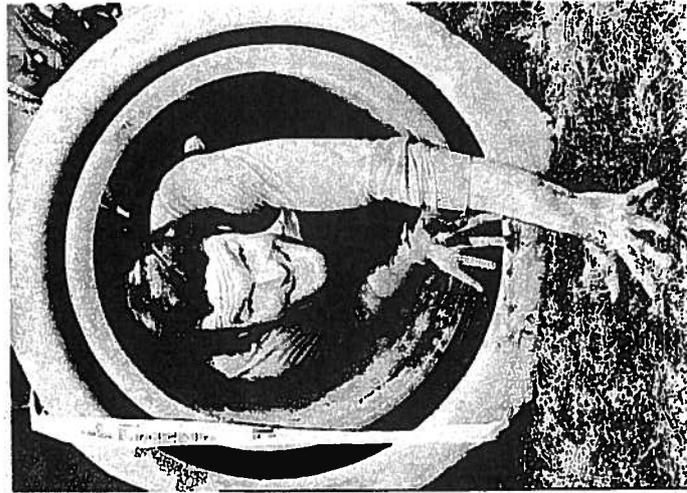
POST: Schreiben Sie an FIT FOR FUN, Stichwort „Forum“, 22786 Hamburg. E-MAIL: service@fitforfun.de - in drei Ausgaben pro Jahr

Foto: Arno (2), Jump (1), Corbis (1), Getty Images (1)

GESUNDHEITSSPORT

## Nordic Walking tournt durch Deutschland

Am 2. September startet auf Sylt der Becel Deutschland Walk. Die Veranstaltung führt auf zehn Etappen bis zur Zugspitze. Zwei ehemalige Skispieler sind als Botschafter für gesunde Ernährung und Bewegung mit dabei: Rosi Mittermaier und Christian Neureuther. Im letzten Jahr konnten wir über 5000 Teilnehmern zeigen, wie viel Spaß es macht, sich mit Nordic Walking fit und gesund zu halten. Diesmal werden pro Etappe sogar zwei unterschiedlich lange Strecken angeboten, sodass auch absolute Einsteiger auf ihre Kosten kommen“, erklärt Rosi Mittermaier. Für eine Etappe anmelden können Sie sich unter [www.mach-den-ersten-schritt.de](http://www.mach-den-ersten-schritt.de), per Telefon über die kostenlose Hotline 0800/72 35 35 oder vor Ort bis kurz vor dem Start.



Querfeldein und hoch hinaus: Laufrends Strongman Run (links) und Parkour (unten)



### RUNNING-EVENTS

## Hier laufen Sie auf Abwegen!

Mal so richtig schön im Schlamm wühlen, meterhohe Barrieren überwinden, durch Röhren kriechen und dann völlig verdreht, aber vom Glück besetzt ins Ziel kommen – wenn Sie ein unvergessliches Laufabenteuer wollen, dann müssen Sie zum Strongman Run. Die Premiere des Hardcore-Rennens im Februar war ein so großer Erfolg, dass schon jetzt die Startplätze für die nächste Auflage am 13. April 2008 auf dem Gelände des Flughafens Weeze (Nordrhein-Westfalen) knapp werden. Also: am besten noch heute unter [www.fishermansfriend.de](http://www.fishermansfriend.de) anmelden! Völlig abseits der normalen Laufpfade toben sich Parkour-Sport-

ler aus. Bei ihren spektakulären Jagden durch den City-Dschungel dienen Treppen, Geländer oder Mauern als natürliche Hindernisse, die mit fließenden Bewegungen überwunden werden. Am 29. August ist der Großmeister David Belle zu Gast bei der Airwaves Parkour Night in Berlin. Infos: [www.myparkour.com](http://www.myparkour.com). Zusätzlich läuft eine Parkour-Workshop-Reihe mit noch ausstehenden Stationen in Essen (15.9.) und Berlin (17./18.11.). Infos dazu unter [www.playstationtheway.com](http://www.playstationtheway.com). Wer etwas mehr Natur bevorzugt, der sollte den **Gore-Tex Transalpine Run** nicht versäumen. In Zweiertams geht es 243 Kilometer lang auf und ab über alle Berge. Termin: 1. bis 8. September. Infos: [www.transalpine-run.com](http://www.transalpine-run.com)

Fit for Fun Ausgabe 9/07  
 Bereich: laufen (Sports) S. 42

# Wulff eröffnet den Nordic-Walking-Park

## Niedersächsischer Ministerpräsident zu Gast im Bispinger Snow Dome

**jw Bispingen.** Der niedersächsische Ministerpräsident Christian Wulff hat gestern im Rahmen seiner Sommerreise am Bispinger Snow Dome die erste Strecke für den Nordoc-Walking-Park Lüneburger Heide eröffnet. Gemeinsam mit Bürgermeister Detlev Loos und Tobias Lienemann vom Deutschen Skiverband durchschnitt der Landesvater ein symbolisches Band. Die erste zertifizierte Strecke bei Bispingen ist laut Loos rund 30 Kilometer lang. Insgesamt ist ein Streckennetz von 500 Kilometern im

Herzen der Heide vorgesehen, von denen rund 100 Kilometer im Landkreis Soltau-Fallingb. verlaufen sollen.

Zuvor hatte der Ministerpräsident den im vergangenen Jahr eröffneten Snow Dome besichtigt. Er zeigte sich beeindruckt von der Anlage, über die die Landesregierung froh sei, biete sie doch bis zu 180 Arbeitsplätze. Auf die Piste wagte Wulff sich allerdings nicht auf Skiern, sondern nur mit Schneeschuhen.

Bürgermeister Loos hatte den Ministerpräsidenten auf das

Thema Designer Outlet Center (DOC) angesprochen. Eine Investition von 70 Millionen Euro sei dafür geplant – und bei dessen Verwirklichung noch einmal 70 Millionen Euro für ein Wellnesshotel. Wenn Loos gehofft hatte, jetzt schon eine konkrete Antwort auf die DOC-Standortfrage zu bekommen, so sah er sich allerdings enttäuscht.

Wulff blieb bei seiner Aussage, die er schon bei der Eröffnung des Hotels Port Royal im Heide-Park gemacht hatte: Dass ein einziges DOC in Niedersachsen

außerhalb von Oberzentren, und zwar in der Tourismus-Destination Soltau-Fallingb. angesiedelt werden dürfe – wenn es denn keine nachteiligen Auswirkungen auf andere Städte habe. Dies gelte es sorgfältig zu prüfen, und das brauche seine Zeit. Wulff zeigte sich aber angesichts der positiven Erfahrungen mit dem DOC in Wertheim bei Ingolstadt optimistisch.

Bispingen bezeichnete der Ministerpräsident als eine „eindrucksvolle Gemeinde“ mit „extrem mutigen Kommunalpolitikern“ und einem „muster-gültigen Bürgermeister“. Die Heideregion sei europaweit die Gegend mit der größten Dichte an Freizeiteinrichtungen und „von der Zentralität her begnadet.“



Im Bispinger Snow Dome: (von rechts) der niedersächsische Ministerpräsident Christian Wulff mit Bürgermeister Detlev Loos, Snow-Dome-Geschäftsführer Alois Haider und Gästen. Foto: jw

## ODENWALDKREIS

### DSV-Ausbilder lernen in der Oberzent



**Training in Beerfelden:** Nicht nur mit Walking-Stöcken, sondern auch vermehrt auf Inlinem unterwegs war das Bundeslehrteam Nordic des Deutschen Skiverbandes (DSV) bei einem Lehrgang in Beerfelden, der seit Donnerstag läuft.

FOTO: GUIDO SCHIEK

Premiere für das Nordiccenter Beerfelden. Der Deutsche Skiverband (DSV) hat zu einer Fortbildungsmaßnahme 15 Ausbilder in den Odenwald entsendet, die sich vier Tage lang (Donnerstag bis Sonntag) in den Themengebieten Nordic Walking und Nordic Blading weiterbilden werden. „Wir haben, was Seminarräume und unsere Nordic-Walking-Strecke angeht, hervorragende Möglichkeiten hier“, erklärt Jürgen Wolf, Leiter

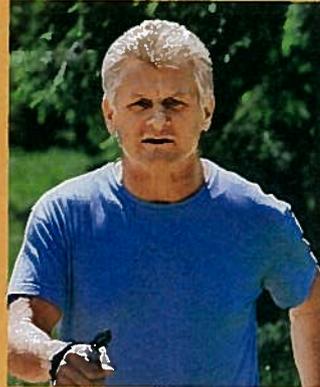
des Nordiccenters Beerfelden. Das so genannte Bundeslehrteam des Deutschen Skiverbandes ist zuständig für die weitere Trainerausbildung in diesen Ausdauersportarten. Unter Leitung von Teamchef Alexander Wörle aus Augsburg trainieren Teilnehmer in der Oberzent, um neue Programme zu entwickeln, die im Sommer an die Trainer bei deren Ausbildung weitergegeben werden. Die Basics (Grundlagen) erfolgen auf

dem Parkplatz vor dem Nordiccenter, das restliche Programm wird auf der Skirollstrecke im Wald geübt. Am heutigen Samstag bildet das Nordic-Walking für Kinder und Jugendliche den Schwerpunkt der bundesweiten Veranstaltung, es geht aber auch um ein spezielles Programm für Gewichtsreduzierung. Untergebracht ist die Delegation des DSV im Landgasthof „Grüner Baum“ im Ortsteil Gammelsbach. *luh*

## DR. HUBERT BRÜHL

BREITENSPORTDIREKTOR DES DEUTSCHEN  
SKIVERBANDES (DSV)

„Der DSV sieht in NW eine Fitnessdisziplin für die breite Masse, damit sie sich gesund bewegt, Sport treibt und dabei die Natur erlebt. Als Wettkampfsport sehen wir NW nicht und erkennen daher auch keinen Bedarf, über Wettkampfgeln nachzudenken. Viele NW-Events sind sehr gut organisiert, mit buntem Programm, guter Betreuung, Zeitmessung im Rahmen einer Finisherliste und Teilnehmerkunde. Mehr braucht es nicht. Die NW-Technik für Wettkämpfe zu definieren, zu kontrollieren und letztendlich auch zu sanktionieren halte ich für wenig sinnvoll bis unmöglich. Deshalb würden wir uns darauf auch nicht einlassen, nicht im Rahmen des organisierten Sports unter dem Dach des Deutschen Olympischen Sportbundes. Allerdings liegt uns ein Wettkampf-Reglement vor, wo es um Schrittsprünge auf einer kurzen, etwa 100 Meter langen und steilen Strecke geht. Durch die einsehbare Strecke können Stockeinsatz und Bewegung kontrolliert werden, auch die Schritte werden gezählt. Das wäre eine mögliche Wettkampfform, etwa als unterhaltsame Einlage bei Volksveranstaltungen. Zielgruppe wären aber eher Leistungssportler.“



Nordie Walker  
03 / 2007 S.31

Flyer AZ Rheinland

2007

Nordic im Skiverband ist Walking und mehr!

Die unteren DSV-Nordic Lizenzstufen (Grundstufe und Instruktor) können in Form einer Modulausbildung nach den DSV Nordic Curricula bei den Landesverbänden erworben werden. Die erfolgreiche Ausbildung (Trainer-Zertifikate) in drei Disziplinen (mindestens 1 x Ski) ergibt die Lizenz «DSV-UL-Nordic Grundstufe» (= DOSB-Trainer C Breitensport-sportartspezifisch) in vier Disziplinen (2 x Ski) plus Qualifizierungslehrgang ergibt die Lizenz «DSV-Nordic Instruktor» (= DOSB-Trainer B Breitensport-sportartspezifisch). Auf Basis einer Vereinbarung mit dem DSV sind nur die Becel DSV nordic aktiv Ausbildungszentren berechtigt, die Ausbildung zum «DSV Nordic Walking Trainer» anzubieten, durchzuführen und das begehrte Zertifikat zu vergeben.

Die Ausbildung wird mit dem Zertifikat «DSV-Trainer» in der jeweiligen Disziplin abgeschlossen, sofern die Technikprüfung und die bei jedem Modul integrierte disziplinspezifische Theorieprüfung erfolgreich absolviert wurde. Bei Teilnehmern, die nicht Mitglied im DSV sind, entfällt die Bezeichnung «DSV» auf dem Zertifikat. Grundlage der Ausbildung sind die vom Bundeslehrteam Nordic entwickelten DSV-Nordic Curricula. DSV-Nordic Curricula. \* DSV-Curriculum Nordic Walking \* DSV-Curriculum Nordic Blading \* DSV-Curriculum Nordic Skiing \* DSV-Curriculum Nordic Snowshoeing

Mit der bundesweiten Einrichtung von Becel DSV nordic aktiv Ausbildungszentren hat der Deutsche Skiverband die Grundlage für eine qualitativ hochwertige Ausbildung in den DSV nordic aktiv Sportarten Nordic Walking, Nordic Blading, Nordic Skiing und Nordic Snowshoeing geschaffen. In derzeit elf Becel DSV nordic aktiv Ausbildungszentren finden Sie ein attraktives Aus- und Fortbildungsansgebot.

**Wir bilden Sie aus zum**

- \* DSV Nordic Walking Trainer
- \* DSV Nordic Blading Trainer
- \* DSV Nordic Skiing Trainer - Skating
- \* DSV Nordic Skiing Trainer - Classic
- \* DSV Nordic Snowshoeing Trainer



Becel DSV nordic aktiv Ausbildungszentrum

– LERNEN – SPORT TREIBEN – SPORT UNTERRICHTEN –



Skiverband Rheinland



Der Skiverband Rheinland bildet Sie im Becel DSV nordic aktiv Ausbildungszentrum aus ...



... zum DSV Nordic Walking Trainer



... zum DSV Nordic Blading Trainer



... zum DSV Nordic Snowshoeing Trainer



... zum DSV Nordic Skiing Trainer

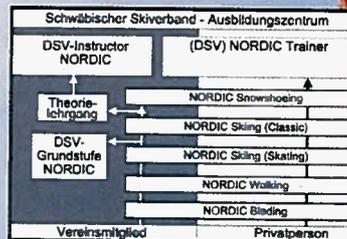
Nordic im Skiverband ist Walking und mehr!



# Das DSV nordic aktiv Konzept im Schwäbischen Skiverband

Aus- und Fortbildungsangebote

DSV nordic aktiv Streckenkonzept



Das DSV nordic aktiv Streckenkonzept wurde in Zusammenarbeit mit der Sporthochschule Köln und unter Berücksichtigung strenger Umwelt-richtlinien konzipiert.

Die Strecken sind in verschiedene Schwierigkeitsgrade eingeteilt und mit Wegweisern sowie Informationstafeln beschildert.

**Ausbildung**  
(DSV) Nordic Trainer in den Disziplinen:

- Nordic Walking
- Nordic Blading
- Nordic Skiing (Classic/Skating)
- Nordic Snowshoeing
- DSV-Grundstufe Nordic
- DSV-Instructor Nordic
- DOSB-Trainer C Breitensport

- Fortbildung**
- Technischschulungen
  - Aktiv im Alter
  - Nordic mit Kids

Termine unter [www.online-ssv.de](http://www.online-ssv.de)

**Nordic aktiv Walking Zentren** bieten zertifizierte und homologierte Nordic Walking Strecken an.

**Nordic aktiv Zentren** umfassen in ihrem Kernangebot Nordic Walking und Skiing Strecken, um eine ganzjährige Nutzung zu gewährleisten. Ferner können diese auch um Nordic Blading Strecken erweitert werden.

Informationen über das nordic aktiv Streckenkonzept des Deutschen Skiverbandes (DSV) sind unter [www.ski-online.de](http://www.ski-online.de) abrufbar.

Weitere Infos über die SSV-Geschäftsstelle:  
fon 0711/28077-450 - [www.online-ssv.de](http://www.online-ssv.de) - [freizeitsport@online-ssv.de](mailto:freizeitsport@online-ssv.de)

Bece nordic aktiv Ausbildungszentrum POLAR.CRAFT SALOMON LEKI

Flyer SSV / AZ RÖMERSTEIN  
Flusgabe März 2007

AUFLAGE: 5000 Stk.

Nordic Walker 02 / 2007

**DSV-LIZENZ AUF SYLT**

## Erfolgreicher Einstieg

Das erste NW-Seminar im „Becel DSV nordic aktiv Ausbildungszentrum Sylt“ in Morsum haben die Teilnehmer erfolgreich absolviert. Das Trainer-Team wird von nun an jedes dritte Wochenende im Monat Interessierte in NW-Theorie und Praxis schulen. Weitere Ausbildungstermine auf Sylt: 20.-21.4., 19.-20.5, 15.-16.9, 20.-21.10 und 17.-18.11.2007

**Infos: Tel.: 0431/6967010, Internet: [www.commevent-kiel.de](http://www.commevent-kiel.de)**



Die Ausbilder achten genau auf die Technik ihrer Schützlinge.

**NORDIC-WALK-OBERLAND**

## Bayern winkt



Trotz Regen ein voller Erfolg: der NW-Event am Schliersee.

Von Schliersee nach Bayrischzell sind es 21 Kilometer – genau die richtige Länge für einen Nordic Walk, finden die Veranstalter. Auf dieser Strecke werden am 20. Mai wieder Hunderte Nordic Walker unter dem Motto „Bayern winkt“ unterwegs sein. Letztes Jahr führte die Strecke des Nordic Walks Oberland von Bayrischzell nach Schliersee, und selbst der Regen konnte die 500 Nordic Walker nicht abhalten. Wiederholungs-Täter werden übrigens belohnt: Wer seine Starter-Karte von 2006 vorzeigt, bekommt eine Ermäßigung.

**Infos: [www.bayrischzell.de](http://www.bayrischzell.de)**