

PRESSEMAPPE



Mitgliederzeitschrift DSV aktiv

01/2005 bis 11/2008

4.11.2008

Neuer Rekord

Nordic Walking durch die Republik.

Mit Schwung und Leidenschaft fand am 20. September 2008 die Schlussetappe des Becel Deutschland Walks in Wallgau an der Zugspitze statt. In zehn Städten, von Sylt bis an die Zugspitze, haben sich die Teilnehmer mit dem Thema Herzgesundheit befasst. Dank einer überwältigenden Resonanz konnten die Veranstalter in diesem Jahr erneut einen Teilnehmerrekord verzeichnen: Rund 10 000 Interessierte walkten unter dem Motto „Liebe dein Herz“ mit Rosi Mittermaier und Christian Neureuther quer



Gewusst wie: Aufwärmen mit Rosi Mittermaier und Christian Neureuther in Meißen.

durch Deutschland. Gemeinsam mit DSV-Trainern führten die Doppel-Olympiasiegerin und der Weltcup-Sieger, die bereits zum dritten Mal den Becel Deutschland Walk unterstützten, die Teilnehmer mit Kompetenz und Charme über die Strecken. Für alle Interessierten gab es neben dem Walk einen ganz persönlichen „Herz-Parcours“: Highlight war die Berechnung

des Herzalters, eine interessante Methode, um das tatsächliche Lebensalter mit dem Herzalter zu vergleichen. Besucher ließen sich dafür ihren Cholesterinspiegel bestimmen und den Blutdruck messen. Zudem konnten sich Zuschauer und Teilnehmer an den Ständen über herzgesunde Ernährung und Fitness informieren. Infos im Netz: www.liebe-dein-herz.de

DSV-Skipool Neuer Partner CEP

Kompressive Sportstrümpfe von CEP helfen DSV-Athleten, Spitzenleistungen zu erbringen.

compression sportswear



Leistungssteigerung durch Strümpfe! Was zunächst unglaublich klingt, wird ab diesem Winter den Athleten des Deutschen Skiverbandes bei ihrer Jagd nach Weltcup-Punkten zugutekommen. „CEP compression sportswear“, eine Marke von MEDI Bayreuth, hat Sportstrümpfe entwickelt, deren durchblutungsfördernde und leistungssteigernde Wirkung eine echte Neuerung im Sektor Funktionsbekleidung darstellt. Ermöglicht wird dies durch einen präzise eingearbeiteten, elastischen Kompressionsfaden, der der arbeitenden Muskulatur einen speziell definierten Druck entgegensetzt.

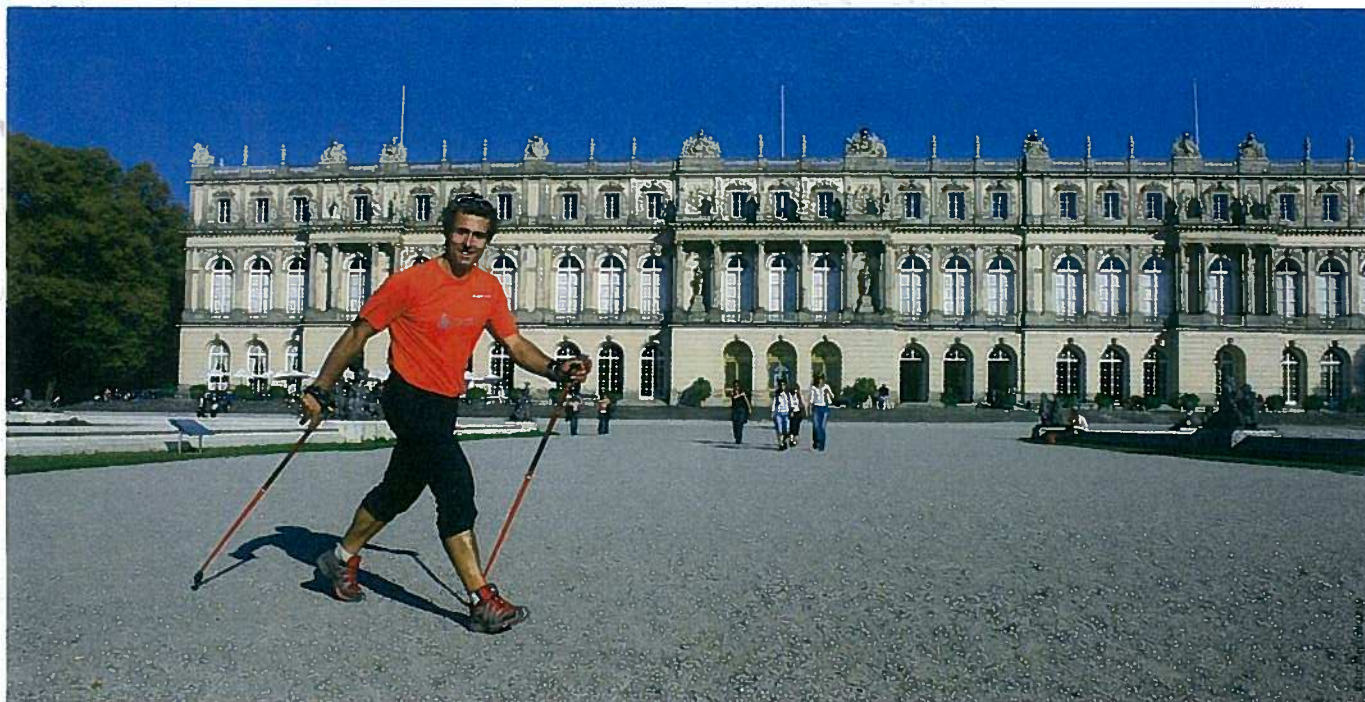
Studien belegen nicht nur den durchblutungsfördernden Effekt der Hightech-

Strümpfe. Sie zeigen auch, dass Leistungsfähigkeit und Regeneration von Hobby- und Profisportlern durch das Tragen der „CEP compression sportsocks“ von CEP signifikant gesteigert werden. In der kalten Jahreszeit sind die CEP-Produkte ideale Begleiter für alle Wintersportler. Die Kompression bietet ein Plus an Sauerstoff für die Wadenmuskulatur, warme Füße und unbeschwerten Pistenpaß.

Mit CEP als Ausrüster für Kompressions-Sportstrümpfe werden in Zukunft auch die Sportler der deutschen Ski-Nationalmannschaften von dieser leistungssteigernden Wirkung profitieren!



Mehr Leistung und warme Füße – dank CEP-Sportstrümpfen!



Leidenschaft für das „Stöckeln“

Der Bayern 1 – Nordic Walk lädt zum Herbst-Finale ein – In Oberstaufen warten 90 Kilometer auf die Teilnehmer.

Seit Mai hat auch Bayern die Nordic-Walking-Leidenschaft gepackt. „Bayern 1 – Nordic Walk“ heißt die Veranstaltungsserie, die das Radioprogramm Bayern 1 des BR in Zusammenarbeit mit der Meet Success AG präsentiert. Peter Schlicker, der Gewinner der Olympia-Silbermedaille im Langlaufssprint 2002, und die Bayern 1-Moderatoren Petra Mentner, Uwe Erdelt und Tilmann

Zusammen den Alltag hinter sich lassen

Schöberl laden ein zum gesunden und fröhlichen Fitnesstraining.

Experten sind sich einig: Nordic Walking ist ein gesundes und effizientes Fitnesstraining für jedermann. Das schätzt auch Peter Schlicker an dem Sport: „Es ist einfach und effektiv, ein optimales Ganzkörpertraining für jeden.“ Die Bayern 1 – Nordic Walk Tour 2008 startete im Mai und Juni in Bayrischzell und Würzburg. Jetzt lädt das Organisatoren-Team

zum Nordic-Walk-Herbst ein: Am 6. September ging es an der Arber, dann ein Stopp in Oberstaufen und das große Finale in Felden/Herrenchiemsee. Der BSV freut sich auf das Kommen seiner Mitglieder. Er unterstützt seit Jahren den Nordic Walking-Sport und bietet sowohl im Winter als auch im Sommer ein attraktives Bewegungsangebot.

Um den Genuss der Bewegung in der Natur zu steigern, wurden für den Bayern 1 – Nordic Walk landschaftlich schöne Gegenden ausgewählt. Am 27. September wird die Ferienregion Oberstaufen im Allgäu erkundet. 90 Kilometer auf verschiedenen Nordic-Walking-Strecken erwarten die Teilnehmer. Der große Abschluss der Veranstaltungsreihe ist der Bayern 1 – Königswalk am 4. Oktober auf der Herreninsel im Chiemsee.

Ziel des Bayern 1 – Nordic Walk ist es, dass jeder einen schönen Tag in der Natur verbringt. Deswegen können die Teilnehmer die Streckenlänge nach ihrem individuellen Leistungsvermögen wählen. Es



Dehnübungen vor dem Sport sind wichtig.

werden 5-, 10-, 15- und 20-Kilometer-Strecken ausgeschildert. Gestartet wird um neun Uhr. Die Meldegebühren betragen 15 Euro (Vor Anmeldung) beziehungsweise 20 Euro (Nachmeldung). In diesen Gebühren sind ein Starterpaket, die Zeitmessung und eine Urkunde enthalten. Sie umfassen zudem die Verpflegung der Sportler auf der Strecke. Nach dem Lauf spielt im Bayern 1-Biergarten die aus der Knoff-Hoff-Show bekannte Veterinary Street Jazz Band und beim Königswalk am Chiemsee die Bayern 1-Band.



Foto: DSV (2), Meyer (2)



Walk dich fit!

Nordic Walking boomt! Immer mehr lassen sich von dieser Sportart überzeugen. Die Vorteile liegen klar auf der Hand: Bei welcher Ausdauer-sportart wird der Körper so umfassend aktiviert und dabei schonend der komplette Muskelapparat trainiert? Und wo sonst lässt sich die Trainingsintensität so gezielt steuern? Klar, beim Nordic Walking!

Ganz egal ob Freizeit- oder Leistungssportler: Wenn es darum geht, schnell und gesund die Ausdauerfähigkeit zu verbessern, ist Nordic Walking der richtige Weg. Anfänger oder sportliche Wiedereinsteiger können per Stockeinsatz gezielt Muskulatur aktivieren und Gelenke entlasten. Durch die Möglichkeit, das Tempo einfach zu regulieren, fällt es zudem leicht, den Puls in dem für Ausdauertraining idealen Grundlagenbereich zu halten. Schließlich haben Untersuchungen gezeigt, dass die minimal mögliche Kreislaufbelastung beim Nordic Walking bereits so hoch ist, dass sie bei Untrainierten schnell oberhalb der idealen Belastungsschwelle liegt.

Doch auch Leistungssportler können mit Nordic Walking – etwa nach einer verletzungsbedingten Pause – schnell und gezielt Kondition aufbauen. Der Vorteil dabei: Anders als beim Lauftraining wird hier der Bewegungsapparat (vor allem die Knie- und Knöchelgelenke sowie die Wirbelsäule) nicht gleichsam bei jedem Schritt starken Erschütterungen ausgesetzt, sondern „rund“ und gleichmäßig belastet. Und anders als bei vergleichsweise relativ kniegelenkschonenden Sportarten, wie etwa dem Radfahren, wird hier der ganze Körper gleichmäßig trainiert, was die besonders für Radfahrer typischen muskulären Dysbalancen praktisch ausschließt.

Damit der gesundheitsfördernde Effekt des Nordic Walkings ideal ausgenutzt werden kann, ist einiges an Know-how erforderlich. Genau dieses Know-how finden Sie in den DSV nordic aktiv-Zentren. Speziell geschulte InstruktorInnen führen Anfänger wie Fortgeschrittene an den Sport heran. Egal ob bei Kursen oder beim gemeinsamen Walken, sie geben genau die

wertvollen Tipps, die die Gesundheit fördern und den Spaß steigern. Und mit den zertifizierten Hausstrecken der DSV nordic aktiv-Zentren steht einem immer die ideale Runde zur Verfügung. Eine repräsentative Auswahl aus den über 200 DSV nordic aktiv-Zentren stellt Ihnen *DSV aktiv* auf den nächsten beiden Seiten vor.



Bergauf strengt Nordic Walking richtig an.

8 aus 206



Für den gesunden Aktivurlaub sind diese DSV nordic aktiv-Zentren genau die richtigen Ziele.

DSV nordic aktiv-Ausbildungszentrum BERLIN

Wunderschön an der Rodelbahn im Steinbergpark im Berliner Stadtteil Waidmannslust gelegen und verkehrstechnisch einfach mit der S-Bahn zu erreichen, eröffnete das neue DSV nordic aktiv-Ausbildungszentrum Berlin Anfang April 2008 seine Pforten. Dabei wurden die neu eingerichteten und DSV-zertifizierten Nordic-Walking-Strecken in Anwesenheit von DSV-Vizepräsident Peter Schlickenrieder in einem feierlichen Festakt eingeweiht. Im Mittelpunkt des Angebots des jüngsten DSV nordic aktiv-Ausbildungszentrums stehen dabei Nordic Walking, Nordic Blading und Nordic Cross Blading. Ein umfassendes Kursprogramm rundet das Angebot ab.

Kontakt/Informationen:

Skiverband Berlin, Tel. 0 30/8 91 97 98,
Internet: www.dsv-ausbildungszentrum.de

Streckennetz:

3 leichte Runden (Tour 1: 2,4 Kilometer Länge/32 Höhenmeter Gesamtanstieg; Tour 2: 3,8 km Länge/46 m; Tour 3: 4 km Länge/32 m) und eine mittelschwere Runde (9 km Länge/50 m).

DSV nordic aktiv-Zentrum BAYERISCHER WALD

Die Urlaubsregion rund um den Großen Arber bietet ganzjährig perfekte Bedingungen für Nordic-Sportler. Auf den Strecken des DSV nordic aktiv-Zentrums Arberland geht es allerdings zur Sache: zwei mittelschwere und zwei schwere Runden lassen gehörig Schweißtropfen vergießen. Wer es gerne leichter hat, kann mit der Arber-Seilbahn nach oben fahren und genießt dort eine entspannende Runde mit herrlichem Ausblick bis weit nach Tschechien.

Kontakt/Informationen:

Arber Bergbahn, Tel. 0 99 25/94 14-0,
Internet: www.nordicfitnesspark-arberland.de

Streckennetz:

1 leichte Runde (Auffahrt mit Seilbahn! 2,1 km Länge und 150 m Gesamtanstieg), 2 mittelschwere Runden (4 km/210 m bzw. 7,5 km/495 m), sowie 2 schwere Runden (jeweils nur unter Führung der Aktivschule Arberland, 7,5 km/495 m bzw. 7,2 km/400 m).

DSV nordic aktiv-Region WESERBERGLAND

Die idyllische Mittelgebirgslandschaft des Weserberglandes rund um Hameln bietet viele Möglichkeiten zum Wandern, für Radtouren, zu Ausflügen mit dem Schiff oder mit der historischen Eisenbahn. Nordic Walker finden hier gleich vier DSV nordic aktiv-Zentren. Das größte Zentrum ist das der Stadt Rinteln mit insgesamt sechs Strecken. Auf den 3 bis 9 Kilometer langen blauen Strecken können sich auch Anfänger austoben. Die restlichen drei Strecken sowie die der drei weiteren Zentren in Hessisch Oldendorf, Hameln und Aenzen sprechen vor allem fortgeschrittene Walker an.

Kontakt/Informationen:

Rinteln: Tel. 0 57 51/40 39 80, www.rinteln.de;
Hessisch Oldendorf: Tel. 0 51 52/1 94 33, www.hessisch-oldendorf.de;
Hameln: Tel. 0 51 51/20 20, www.hameln.de;
Aenzen: Tel. 0 51 54/98 80, www.aenzen.de

Streckennetz:

Rinteln: 3 blaue Strecken (3,9 km/22 m Gesamtanstieg; 5,9 km/25 m; 8,7 km/33 m), 2 rote (8,2 km/126 m; 5,9 km/114 m) sowie 1 schwarze Strecke (9,7 km/245 m).



Sportler können es richtig krachen lassen!

Hessisch Oldendorf: 2 rote Strecken (8,9 km/176 m; 7,2 km/146 m) und 1 schwarze Strecke (10,7 km/258 m).
Hameln: 1 rote Strecke (8,3 km/170 m) und 1 schwarze Strecke (5,8 km/220 m).
Aenzen: 1 rote Strecke (8,1 km/137 m) und 1 schwarze Strecke (10 km/157 m).

DSV nordic aktiv-Ausbildungszentrum SCHWÄBISCHE ALB

Die Möglichkeiten der Schwäbischen Alb für einen Aktivurlaub sind praktisch unbegrenzt. Egal ob Wandern, Rad fahren oder eben Nordic Walking: Auf der Höhe der Schwäbischen Alb sowie auf den steilen Abhängen des Albtraufs finden Frischluft-Sportler ein weites Wegenetz, auf dem sich Ausflüge und Trainingsrunden beliebiger Länge und Höhenunterschiede kombinieren lassen. Exemplarisch hierfür steht das DSV nordic aktiv-Ausbildungszentrum am Römerstein, das vom Schwäbischen Skiverband betrieben wird. Auf den drei vom DSV homologierten Strecken kann man sich unter fachlicher Anleitung von ausgebildeten Trainern das optimale Rüstzeug für die eigene Erforschung der Alb aneignen.

Kontakt/Informationen: Schwäbischer Skiverband, Tel. 07 11/28 07 74 50,
Internet: www.nordic-walking-bw.de

Streckennetz: 1 blaue Strecke (4 km Länge/68 m Gesamtanstieg), 1 rote Strecke (6,5 km Länge/135 m Gesamtanstieg) und 1 schwarze Strecke (10 km Länge/207 m Gesamtanstieg).



Richtiges Maß aus Aktion und Entspannung.

DSV nordic aktiv-Ausbildungszentrum OBERWIESENTHAL

Die Grenzregion des Erzgebirges zwischen Sachsen und Böhmen besitzt in Sachen Wintersport eine lange Tradition – und ein gut 180 Kilometer langes Loipennetz rund um den Klínovec und den Fichtelberg. Auch im Sommer ist das Angebot für Nordic-Sportler äußerst attraktiv: Rund um das DSV nordic aktiv-Ausbildungszentrum Oberwiesenthal stehen drei homologierte Strecken zur Verfügung, die direkt am „Jens-Weißflog-Hotel“ beginnen. Ein umfangreiches Kursangebot, DSV-zertifizierte Trainerausbildungen und ein großes Angebot an Wellness-Einrichtungen garantieren einen sportlich-gesunden Aufenthalt im Erzgebirge.

Kontakt/Informationen:

Ausbildungszentrum Oberwiesenthal,
Tel. 03 73 42/1 46 93,

Internet: www.walking-wellness.de

Streckennetz:

1 blaue Strecke (3,5 km Länge/78 m Gesamtanstieg), 1 rote Strecke (6,3 km/141 m) sowie 1 schwarze Strecke (8,5 km/289 m).

DSV nordic aktiv-Ausbildungszentrum CHIEMGAU

Für Wanderer, Ausflügler und Erholungssuchende ist das Chiemgau ein Paradies. Der Kontrast zwischen der sanften Hügellandschaft, in die der Chiemsee eingebettet ist, und den schroffen Zacken der Kampenwand könnte nicht anregender sein. Hier finden auch Nordic-Sportler ein weites Betätigungsfeld.

Drei homologierte Strecken und das umfassende Angebot des DSV nordic aktiv-Ausbildungszentrums machen das Chiemgau für alle Nordic-Fans zu einem lohnenden Reiseziel.

Kontakt/Informationen:

Chiemsee Infocenter in Bernau am Chiemsee,
Tel. 0 80 51/9 65 55-0,

Internet: www.chiemsee-nordic-walking.de

Streckennetz: 1 blaue Strecke (4,8 km/18 m Gesamtanstieg), 1 rote Strecke (9,3 km/111 m), 1 schwarze Strecke (13 km/146 m).

DSV nordic aktiv-Ausbildungszentrum HARZ

Der Harz liegt als das höchste Mittelgebirge Norddeutschlands am Schnittpunkt von Niedersachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen. Und seine höchste Erhebung, der Brocken, gilt bereits seit der frühen Neuzeit als „Hexentreffpunkt“. Der Nationalpark Harz wurde 2006 als erster länderübergreifender Nationalpark zwischen Niedersachsen und Sachsen-Anhalt aus der Taufe gehoben. Die drei homologierten Strecken des DSV nordic aktiv-Ausbildungszentrums bilden die beste Basis für das Erlernen des Nordic Walkings. Und der Harz selbst steuert praktisch unendliche Möglichkeiten für die Ausübung des Sports bei.

Kontakt/Informationen:

Niedersächsischer Skiverband, Hannover, Tel.
05 11/48 12 76, www.clausthal-zellerfeld.de

Streckennetz:

1 blaue Strecke (5,9 km Länge/71 m Gesamtanstieg), 1 rote Strecke (8,6 km/178 m) sowie 1 schwarze Strecke (10,8 km/201 m).

DSV nordic aktiv-Ausbildungszentrum LÜNEBURGER HEIDE

Von der sanften Hügellandschaft der Lüneburger Heide sollten sich sportlich Aktive nicht täuschen lassen. Denn die weitläufige Sand- und Moorlandschaft im Einzugsgebiet von Hamburg, Bremen und Hannover stellt vor allem für Nordic Walker ein einigermaßen anspruchsvolles Gelände dar. Lange Anstiege sind hier zwar nicht zu überwinden, doch die vielen kurzen Anstiege auf den bis zu 18 Kilometer langen Runden des DSV nordic aktiv-Ausbildungszentrums können sich doch zu beträchtlichen Laufleistungen summieren. Ganz ähnlich ist das Bild in den benachbarten DSV nordic aktiv-Zentren Schneverdingen und Undeloh. Wie schön, dass es in der Heidelandschaft viele kleine Details am Wegesrand zu entdecken gibt. Das Drosseln des Tempos fällt so gar nicht schwer.

Kontakt/Informationen:

Ausbildungszentrum: Institut Fit & Gesund in
Hanstedt, Tel. 0 41 05/67 64 88,

Internet: www.doktor-fit-gesund.de

Streckennetz:

1 blaue Strecke (6,9 km Länge/81 m Gesamtanstieg), 2 rote Strecken (7,8 km/104 m bzw. 12,5 km/152 m) sowie 2 schwarze Strecken (13,9 km/193 m bzw. 18,1 km/205 m).

Alle Infos zu DSV nordic aktiv

Wichtige Daten und Fakten zu den derzeit 206 DSV nordic aktiv-Zentren und -Ausbildungszentren finden Sie im Internet unter www.ski-online.de/nordic

UNTERNEHMEN SIE MIT DEM DSV EINE NORDIC-WALKING-REISE AN DEN CHIEMSEE

Becel DSV nordic aktiv- Ausbildungszentrum Chiemsee

Kursleitung: Alexander Wörle (Teamchef Bundeslehrteam Nordic und Leiter des Ausbildungszentrums)

Termine: 10.–14. 09. 2008 und 24.–28. 09. 2008

Unterbringung: 3-Sterne Gasthof „Alter Wirt“ direkt in Bernau, 25 Minuten zu Fuß zum DSV-Zentrum

Leistungen:

- 4 Übernachtungen mit Halbpension
- 4 Tage Kurs im DSV nordic aktiv-Ausbildungszentrum Chiemsee
- Ernährungsberatung inklusive Fachliteratur
- Gesundheits-Check
- individueller Trainings- und Ernährungsplan
- zwei Nordic-Walking-Trainingseinheiten pro Tag
- tägliches Entspannungstraining: Atementspannung, progressive Muskelrelaxation
- Kulturtour: Nordic Walking auf der Herreninsel mit Schlossführung, anschließend Fahrt zur Fraueninsel
- Erlebnistour zur Kampenwand mit Hütteneinkehr

Preise pro Person:

Doppelzimmer
Einzelzimmer

Mitglieder

440 Euro
460 Euro

Nichtmitglieder

460 Euro
480 Euro

Veranstalter: DSV Marketing GmbH

Infos und Buchung: über DSV aktiv Reisen, Tel. 07 11/1 82-23 45;
E-Mail: dsvaktivreisen@motorpresse.de; Internet: www.ski-online.de





Die DSV nordic aktiv-Zentren bieten allen Sportlern ideale Voraussetzungen, um mit Nordic Walking ihre Gesundheit und das Wohlbefinden zu steigern.



Durch die Werdenfelser Buckelwiesen: Nordic Walking ist ein Sport für alle Sinne.



Becel Deutschland Walk 2008



Gesundheitsvorsorge: Nordic Walking mit Rosi Mittermaier und Christian Neureuther.

Vom 7. bis zum 20. September wird der „Becel Deutschland Walk“ durch zehn deutsche Städte führen, von Sylt bis zur Zugspitze. Als begeisterte Nordic Walker wieder mit dabei sind Ski-Olympiasiegerin Rosi Mittermaier und Slalom-Ass Christian Neureuther, die unter dem Motto „Liebe Dein Herz“ Menschen jeden Alters zum Mitmachen motivieren. Vermittelt wird eine herzgesunde Lebensweise – jeder kann präventiv etwas für seine Herzgesundheit tun. Im Mittelpunkt stehen die Aspekte Ernährung und Bewegung. Nordic Walking steht für gleichmäßige Bewegung und ausgewogene Belastung aller Muskelpartien – eben ein optimales Training, unabhängig von der Fitness des Teilnehmers.

Bei jeder Etappe werden zwei verschiedene Strecken angeboten, Distanzen über vier und zehn Kilometer. Im letzten Jahr haben rund 10 000 Walker an der

Veranstaltung teilgenommen, die 2008 ihre dritte Auflage erlebt. Rosi und Christian haben sich vorgenommen, diese Zahl weiter zu verbessern. „Wir wollen möglichst vielen Menschen auf der Tour Spaß an der Bewegung und an einer gesunden Ernährung vermitteln“, hofft „Goldrosi“ auf möglichst viele interessierte Walkerinnen und Walker. Seien Sie mit dabei!

Termine Deutschland Walk 2008

Sylt	So., 07. September
St. Peter-Ording	Mo., 08. September
Wernigerode	Di., 09. September
Rügen	Do., 11. September
Meißen	Sa., 13. September
Bad Homburg	So., 14. September
Duisburg	Di., 16. September
Daun	Mi., 17. September
Offenburg	Do., 18. September
Wallgau	Sa., 20. September



2. Fachtagung Vereinsmanagement im Skisport

Die zentralen Themen: Vereinsfinanzierung und Rechtsfragen im Sportvereinsmanagement.

Die Tagung findet am Freitag, den 17. Oktober 2008 im Kongresszentrum in Garmisch-Partenkirchen statt. Wegen großen Interesses sind die Themen Vereinsfinanzierung über Sponsoring und rechtliche Fragestellungen im Sportvereinsmanagement Gegenstand der Vorträge und Workshops.

Als Referenten wurden Professor Dirk Heering und Rechtsanwalt Jörn Wolfram gewonnen. Die Tagungsgebühr für Mitglieder der Skivereine in den deutschen Landesskiverbänden



übernehmen die Schirmherren DSV und BSV. Alle anderen Teilnehmer müssen eine Gebühr in Höhe von 90 Euro entrichten.

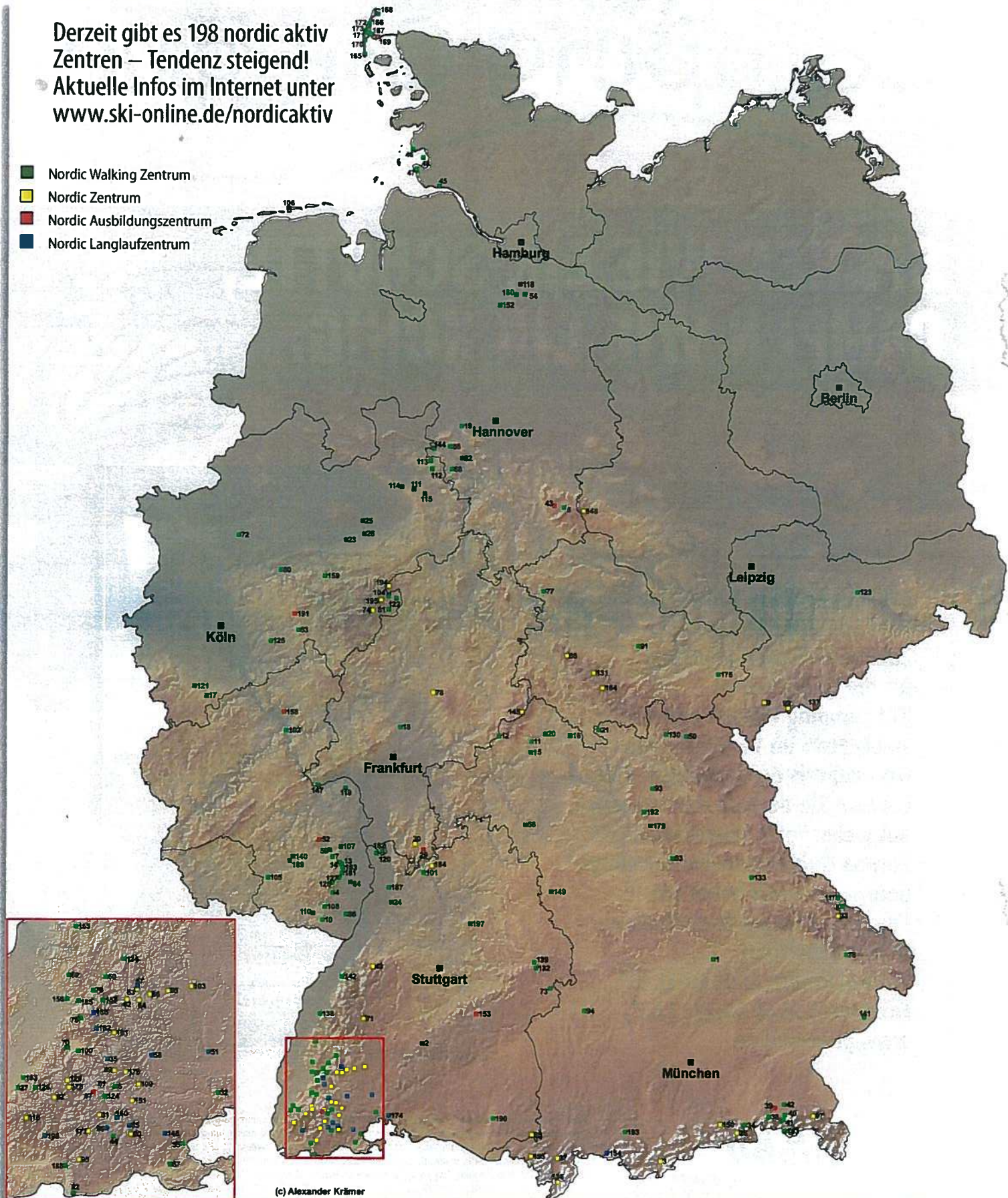
Die Fachtagung richtet sich mit ihrem spezifischen Angebot an die Funktionäre der Skivereine im Bereich des Deutschen Skiverbandes. Veranstalter ist die Unternehmensberatung „DHP – Dr. Heering & Partner“. Anmeldungen sind zwingend erforderlich. Einzelheiten zum Programm und zur Anmeldung stellen wir Ihnen in der nächsten Ausgabe von *DSV aktiv* vor.

Alle DSV nordic aktiv Zentren

Derzeit gibt es 198 nordic aktiv Zentren – Tendenz steigend!

Aktuelle Infos im Internet unter www.ski-online.de/nordicaktiv

- Nordic Walking Zentrum
- Nordic Zentrum
- Nordic Ausbildungszentrum
- Nordic Langlaufzentrum



(c) Alexander Krämer

Nr	Zentrumsname	Internet	Nr	Zentrumsname	Internet
1	Abensberg-Bad Göggling	www.abensberg.de	100	Kirchzarten	www.kirchzarten.de
2	Albstadt	www.sc-onstmettingen.de	101	Kleiner Odenwald	www.eberbach.de
3	Alpenwelt Karwendel	www.alpenwelt-karwendel.de	102	Koblentz	www.nordic-walking-zentrum-koblentz.de
4	Alte Rebschule Rhodt-Edenkoben	www.garten-eden-pfalz.de	103	Königsfeld	www.koenigsfeld.de
5	Altenuau	www.harztourismus.com	104	Küstelberg	www.hochsauerlandsport.de
6	Altglashütten-Feldberg	www.feldberg-schwarzwald.de	105	Lambsborn	www.bruchmuehlbach-miesau.de
7	Altleiningen	www.vg-h.de	106	Langeoog	www.langeoog.de
8	Arberland	www.nordicfitnesspark-arberland.de	107	Leiningerland	www.leiningerland.com
9	Auerbach	www.waldpark.de	108	Leinsweiler-Eschbach	www.leinsweiler.de
10	Bad Bergzabern	www.bad-bergzaberner-land.de	109	Lenzkirch	www.lenzkirch.de
11	Bad Bocklet	www.badbocklet.de	110	Lindeibrunn	www.bad-bergzaberner-land.de
12	Bad Brückenau	www.badbrueckenau.com	111	Lippe-Detmold	www.detmold.de
13	Bad Dürkheim Weinlagen	www.bad-duerkheim.de	112	Lippe-Dörentrup-Sternberg	www.dorf-der-tiere.de
14	Bad Dürkheimer Wald an der Weillach	www.bad-duerkheim.de	113	Lippe-Extertal	www.marketingextertal.de
15	Bad Kissingen	www.badkissingen.de	114	Lippe-Lage-Hörste	www.lage.de
16	Bad Königshofen	www.badkoenigshofen.de	115	Lippe-Staatsbad Meinberg	www.staatsbad-meinberg.de
17	Bad Münstereifel	www.badmuenstereifel.de	116	Lippie-Kreuzweg	-
18	Bad Nauheim	www.bad-nauheim.de	117	Lohberg	www.sienotel.de
19	Bad Nenndorf (Nordschaumburg)	www.rheumaklinik.de , www.kurparklauf.de	118	Lüneburger Heide	www.doktor-fit-gesund.de
20	Bad Neustadt	www.tourismus-nes.de	119	Mainz-Lerchenberg	www.sc-lerchenberg.de
21	Bad Rodach	www.bad-rodach.de	120	Mannheim	www.engelhom.de
22	Bad Säckingen	www.bad-saeckingen.de	121	Mechemich	www.mechemich.de
23	Bad Sassendorf	www.bad-sassendorf.de	122	Medebach	www.hochsauerlandsport.de
24	Bad Schönborn	www.bad-schoenborn.de	123	Meißen	www.nordic-walking-meissen.de
25	Bad Waldliesborn	www.bad-waldliesborn.de	124	Merzenschwand	www.st-blasien.de
26	Bad Westernkotten	www.bad-westernkotten.de	125	Much	www.much.de
27	Ballrechten-Dottingen/Sulzburg	www.ballrechten-dottingen.de	126	Münstertal	www.muenstertal.de
28	Bayrischzell	www.bayrischzell.de	127	Neustadt a.d.W. Gimmeldinger Tal	www.neustadt-pfalz.com
29	Beerfelden	www.medicfit.de	128	Neustadt a.d.W. Kaltenbrunner Tal	www.neustadt-pfalz.com
30	Beerfelden-Offen	www.medicfit.de	129	Notschrei	www.todnauer-ferienland.de
31	Bernau	www.bernau-schwarzwald.de	130	Oberes Rodachtal	www.steinwiesen.de
32	Blumberg	www.stadt-blumberg.de	131	Oberhof	www.oberhof.de
33	Bodenmais	www.bodenmais.de	132	Oberkochen	-
34	Brannenburg	www.brannenburg.de	133	Oberpfälzer Seenland	www.oberpfaelzer-seenland.de
35	Breitnau	www.breitnau.de	134	Oberprechtal	www.zweitaelerland.de
36	Broterode am Großen Inselberg	www.brotterode.com	135	Oberstaufer	www.oberstaufer.de
37	Burgberg	www.burgberg.de	136	Oberstdorf	www.oberstdorf.de
38	Chiemsee-Aschau/Sachrang	www.aschau.de	137	Oberwiesenthal	www.walking-wellness.de
39	Chiemsee-Bernau	www.chiemsee-nordic-walking.de	138	Ortenau	www.skiclub-offenburg.de
40	Chiemsee-Grassau	www.chiemsee-nordic-walking.de	139	Ostalb	www.sc-essingen.de
41	Chiemsee-Marquartstein	www.chiemsee-nordic-walking.de	140	Otterbach	www.vg-otterbach.de
42	Chiemsee-Übersee	www.chiemsee-nordic-walking.de	141	Pockinger Heide	www.pocking.de
43	Clausthal-Zellerfeld	www.clausthal-zellerfeld.de	142	Rebland	www.suedbadische-sportschule-steinbach.de
44	Dachsberg	www.dachsberg.de	143	Reit im Winkl	www.reit-im-winkl.de
45	Dithmarschen-Brunsbüttel	www.brunsbuettel.de	144	Rinteln	www.rinteln.de
46	Dithmarschen-Büsum	www.buesum.de	145	Rotes Moor-Gersfeld	www.gersfeld.de
47	Dithmarschen-Friedrichskoog	www.friedrichskoog.de	146	Rothauser Land	www.uehlingen-birkendorf.de
48	Dithmarschen-Meldorf	www.meldorf-tourismus.de	147	Rüdesheim	www.ruedesheim.de
49	Döbel/Bad Herrenath	www.nordicaktiv.info	148	Schierke	www.svs.de
50	Döbraberg	www.schwarzenbach-wald.de	149	Schillingsfürst	www.schillingsfuerst.de
51	Donaueschingen	www.donaueschingen.de	150	Schillersee	www.schillersee.de
52	Donnersberg	www.nordic-walking-pfalz.de	151	Schluchsee	www.schluchsee.de
53	Eckenhagen	-	152	Schneeverdingen	www.schneeverdingen.de
54	Egestorf	www.egestorf.de	153	Schwäbischer Skiverband e.V.	www.nordic-walking-bw.de
55	Eggingen	www.eggingen.de	154	Schwangau	www.schwangau.de
56	Elbelstadt	www.elbelstadt.de	155	Seelbach	www.seelbach-online.de
57	Eichberg/Wiggensberg	www.wutoeschingen.de	156	Sexau	www.sexau.de
58	Eisenbach	www.eisenbach.de/html/tourist.htm	157	Simonswald	www.zweitaelerland.de
59	Eisenberg-Kerzenheim	www.eisenberg.de	158	Skiverband Rheinland	www.nordicwalking-neuwied.de
60	Elzach	www.ic-elzach.de	159	Sorpesee	www.hochsauerlandsport.de
61	Feldberg	www.feldberg-schwarzwald.de	160	St. Blasien	www.st-blasien.de
62	Ferienland Im Schwarzwald/Furtwangen	www.dasferienland.de	161	St. Märgen-Thurner	www.st-maergen.de
63	Ferienland Im Schwarzwald/Schonach	www.dasferienland.de	162	St. Peter	www.st-peter-schwarzwald.de
64	Ferienland Im Schwarzwald/Schönwald	www.dasferienland.de	163	Staufen	www.staufen.de
65	Ferienland Im Schwarzwald/St. Georgen	www.dasferienland.de	164	Suhl/Schmiedefeld am Rennsteig	www.rennsteiglauf.de
66	Ferienland Im Schwarzwald/Triberg	www.dasferienland.de	165	Sylt (Hörnum)	www.sylt.de
67	Fernskiwanderweg Schonach-Belchen	www.fernskiwanderweg.de	166	Sylt (Kampen)	www.sylt.de
68	Flecken-Aerzen	www.aerzen.de	167	Sylt (Keltum)	www.sylt.de
69	Freiamt	www.freiamt.de	168	Sylt (List)	www.sylt.de
70	Freiburg-Kappel	www.wanderguppe-schauinsland.de	169	Sylt (Morsum)	www.sylt.de
71	Freudenstadt/Kniebis	www.freudenstadt.de	170	Sylt (Rantum)	www.sylt.de
72	Geisenkirchen-Wasserburg-Lüttinghof	www.sc-hassel1919.de	171	Sylt (Tinnum)	www.sylt.de
73	Glengen an der Brenz	www.tsg-glengen.de	172	Sylt (Wenningstedt)	www.sylt.de
74	Girrkhausen	www.girrkhausen.de	173	Sylt (Westerland)	www.sylt.de
75	Glottertal	www.rehaklinik-glottterbad.de	174	Tengen	www.tengen.de
76	Grattersdorf	www.grattersdorf.de	175	Thüringer Vogtland	www.nowapark.de
77	Großbartloff	www.grossbartloff.de	176	Titisee-Neustadt	www.litisee.de
78	Groß-Eichen	www.camping-gross-eichen.de	177	Todtmoos	www.todtmoos.de
79	Gutach/Bielbach	www.gutach.de	178	Todtnau	www.todnauer-ferienland.de
80	Hagen-Fleyer Wald	www.tsvhagen1860.de	179	Trubachtal	www.trubachtal.com
81	Hallenberg	www.hochsauerlandsport.de	180	Undeloh	www.undeloh.de
82	Hamein	www.hamein.de	181	Urlaubsregion Deidesheim	www.deidesheim.de
83	Happurg	www.happurg.de	182	Viernheim	www.viernheim.de
84	Haßloch	www.hassloch.de	183	Wachenheim	www.wachenheim.de
85	Häusern	www.hoehenschwand.de	184	Waldbrunn	www.waldbrunn-odenwald.de
86	Herxheim	www.herxheim.de	185	Waldkirch	www.intersport-armin.de
87	Herzogenhorn-Feldberg	www.skiverband-schwarzwald.de	186	Waldkirch-Kandel	www.sckandel.de
88	Hessisch Oldendorf	www.hessisch-oldendorf.de	187	Walldorf	www.walldorf.de
89	Hinterzarten	www.hinterzarten-breitnau.de	188	Wehr	www.wehr.de
90	Höchenschwand	www.hoehenschwand.de	189	Weierbach	www.weierbach.de
91	Hohenfelden	www.stausee-hohenfelden.de	190	Weingarten	www.weingarten-online.de
92	Hohmann-Belchen	www.belchenland.de	191	westdeutscher skiverband	www.wsv-ski.de
93	Hollfeld	www.hollfeld.de	192	Wiesental	www.ebermannstadt.de , www.wiesental.de
94	Holzheim-Ellebach	www.nordic-schwaben.de	193	Wildsteig	www.wildsteig.de
95	Hotzenwald	www.herrischried.de	194	Willingen	www.willingen.de
96	Ibach	www.ibach-schwarzwald.de	195	Winterberg	www.winterberg.de
97	Inzell	www.inzell.de	196	Wolkenstein	www.valgardena.it
98	Isny	www.isny-tourismus.de	197	Wüstenrot	www.gemeinde-wuestenrot.de
99	Johanngeorgenstadt	www.wsv08johanngeorgenstadt.de	198	Zeller Bergland	www.nordic-walking-zeller-bergland.de

Soft- und Fitnessstechnik

Hand und Schulter beim Vorschwingen des Armes tief lassen

Armschwung endet knapp hinter der Hüfte

Mittelgroße Schritte mit Tendenz zu großen Schritten



Hand und Schulter beim Vorschwingen des Armes tief lassen

Arm locker gestreckt lassen

Hand vorn schließen

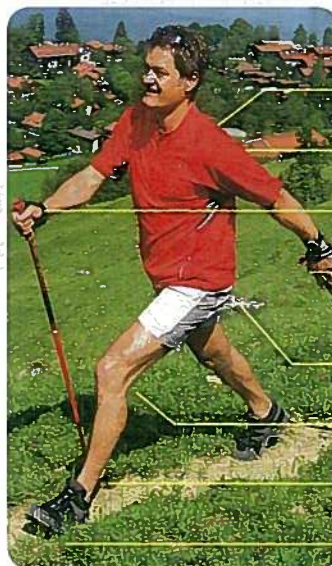
Arm weit nach hinten schwingen

Gegenrotation: Schulter-Becken-Achse

Vorderes Knie leicht gebeugt

Intensiver Stockeinsatz

Große Schritte



fen und Ellbogen anlegen, dann sollte der Unterarm in etwa eine waagrechte Position einnehmen. Faustregel für die Stocklänge: Softwalker multiplizieren ihre Körpergröße mit dem Faktor 0,66, Sportler mit dem Faktor 0,68. Stöcke aus Fiberglas-Carbon-Verbindungen stellen einen guten Kompromiss zwischen den preiswerten, aber schweren Aluminiumstöcken und den sehr leichten, aber sehr teuren Carbonstöcken dar. Die anatomische, der Hand angepasste Schlaufe ist bei den meisten Herstellern Standard. Sie dient der Kraftübertragung und sollte immer an die Handgröße anzupassen sein. Dadurch wird Aufsatz und Abdruck der Stöcke erleichtert. Sie können die Hände beim Nach-hinten-Schwingen der Arme öffnen und die Arme im Abdruck vollständig strecken. Beim Aufsetzen des Stocks wird der Griff dagegen fest umfasst.

Um die Schläge auf Asphalt zu dämpfen, sind Asphalt pads (meist aus Gummi) entwickelt worden, die im Handumdrehen über die Spitze gestülpt sind. Kaufen Sie Ihre Stöcke im Sportfachhandel, am besten bei den DSV aktiv-Partnern (Internet: www.ski-online.de, Rubrik: Skiversicherung/Partnersportgeschäfte).

Wollen Sie Nordic Walking erlernen, Ihre Technik verbessern oder Ihre Fitness steigern? Dann sind Sie bei einem professionellen DSV-Trainer bestens aufgehoben. Auf Seite 22 finden Sie alle DSV nordic aktiv Zentren auf einen Blick. Einen DSV-Trainer in Ihrer Nähe finden Sie auch ganz einfach im Internet unter www.ski-online.de/nordic_aktiv. Hier erhalten Sie auch alle wichtigen Infos zur DSV-Nordic-Walking-Trainerausbildung in den zwölf Becel DSV nordic aktiv Ausbildungszentren.

NORDIC WALKING REISE CHIEMSEE

Becel DSV nordic aktiv Ausbildungszentrum Chiemsee

Kursleitung: Alexander Wörle (Teamchef Bundeslehrteam Nordic und Leiter des Ausbildungszentrums)

Termine: 10.–14. 09. 2008 und 24.–28. 09. 2008

Unterbringung: 3-Sterne Gasthof „Alter Wirt“ direkt in Bernau, 25 Minuten zu Fuß zum DSV-Zentrum

Leistungen:

- 4 Übernachtungen mit Halbpension
- 4 Tage Kurs im DSV nordic aktiv Ausbildungszentrum Chiemsee
- Ernährungsberatung inklusive Fachliteratur
- Gesundheits-Check
- individueller Trainings- und Ernährungsplan
- zwei Nordic-Walking-Trainingseinheiten/Tag
- tägliches Entspannungstraining: Atementspannung, progressive Muskelrelaxation
- Kulturtour: Nordic Walking auf der Herreninsel mit Schlossführung, anschließend Fahrt zur Fraueninsel
- Erlebnistour zur Kampenwand mit Hütteneinkehr

Preise pro Person:

Doppelzimmer

Einzelzimmer

Mitglieder

440 Euro

460 Euro

Nichtmitglieder

460 Euro

480 Euro

Veranstalter: DSV Marketing GmbH



Hi Dank

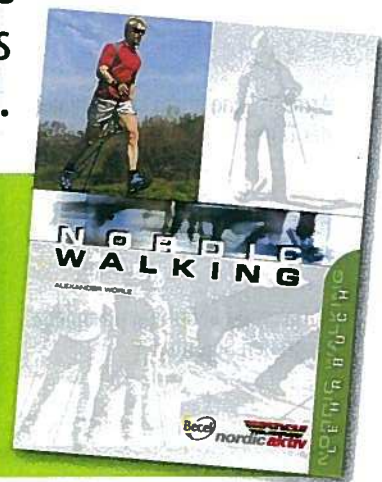
Trendsport Nordic Walking: Von der richtigen Technik bis zur optimalen Ausrüstung – DSV aktiv verrät Ihnen, was Sie beim Gehen mit den Stöcken alles beachten müssen.

Vor einiger Zeit noch von vielen belächelt, begegnet man ihm heute immer öfter: Dem Nordic Walker, der mit lang gezogenen Schritten und kraftvollem Stockeinsatz elegant durch die Natur geht und ein gänzlich neues Lebensgefühl vermittelt. Nordic Walking – was ursprünglich als Sommertraining für die Spitzenathleten des Nordischen Skisports gedacht war, hat sich zu einer modernen Trendsportart entwickelt. Die Vorteile: Walken trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. „Da fast 90 Prozent der Körpermuskulatur angesprochen wird, ist Nordic Walking ein effektives Ganzkörpertraining“, weiß DSV-Nordic-Experte Peter Schlicker. Laut Ergebnissen der „Stiftung Sicherheit im Skisport“ (SIS) ist Nordic Walking der ideale Einstieg für alle, die keinen oder wenig Sport treiben.

Auch wenn das Gehen auf den ersten Blick einfach aussieht, will es gelernt sein. Denn wer mit der falschen Technik läuft, trainiert nicht nur unwirksam, sondern fördert Nackenverspannungen und Stürze. Der Bewegungsablauf des Nordic Walkings ähnelt der Technik des Skilanglaufs und ist leicht zu erlernen. Der bewusste Stockeinsatz führt zu einem physiologisch diagonalen Bewegungsablauf. Mit dem Aufsetzen der Ferse der einen Körperhälfte beginnt auch der Stockeinsatz der anderen Seite durch die entsprechende Bodenberührung. Durch kraftvollen Einsatz der Arm- und Oberkörpermuskulatur werden Intensität und Effektivität des Trainings gesteigert. Vielfältige Trainingsvarianten

BUCHTIPP

Das Lehrbuch „Nordic Walking“ richtet sich an Trainer, Übungsleiter und Vereinsbetreuer, die Nordic Walking im Leistungs-, Breiten- und Gesundheitssport einsetzen. Preis: 19,80 Euro. Bestellung übers Internet unter www.ski-online.de/shop



garantieren Abwechslung, Spaß und optimale Trainingsbelastung. Darüber hinaus bieten die Stöcke zusätzlichen Antrieb beim Bergaufgehen und Entlastung beim Bergabgehen. Das von der SIS initiierte Nordic-Walking-Konzept des DSV unterscheidet drei Techniken: Die „Softtechnik“ orientiert sich stark am natürlichen Gehen ohne Stöcke und ist optimal für Einsteiger und Genießer. Fortgeschrittene mit guter körperlicher Belastbarkeit dagegen wenden bei der „Fitnesstechnik“ bereits eine intensive Arm-Stockarbeit an. Die „Sporttechnik“ hingegen orientiert sich stark am Skilanglauf und erfordert eine ausgefeilte Technik.

Bevor Sie losmarschieren, sollten Sie sich Gedanken über die richtige Ausrüstung machen. Am wichtigsten: der Stock. Die Längenkontrolle ist denkbar einfach: Den Stock in der Schlaufe frei-

Kleines Ausrüstungs-Einmaleins für Walker

Kleidung

Funktionelle Sportbekleidung ist bequem zu tragen und sorgt für ein angenehmes Körperklima. Sie sollte atmungsaktiv sein, um den Schweiß abzutransportieren, sowie Wind und Regen abhalten.

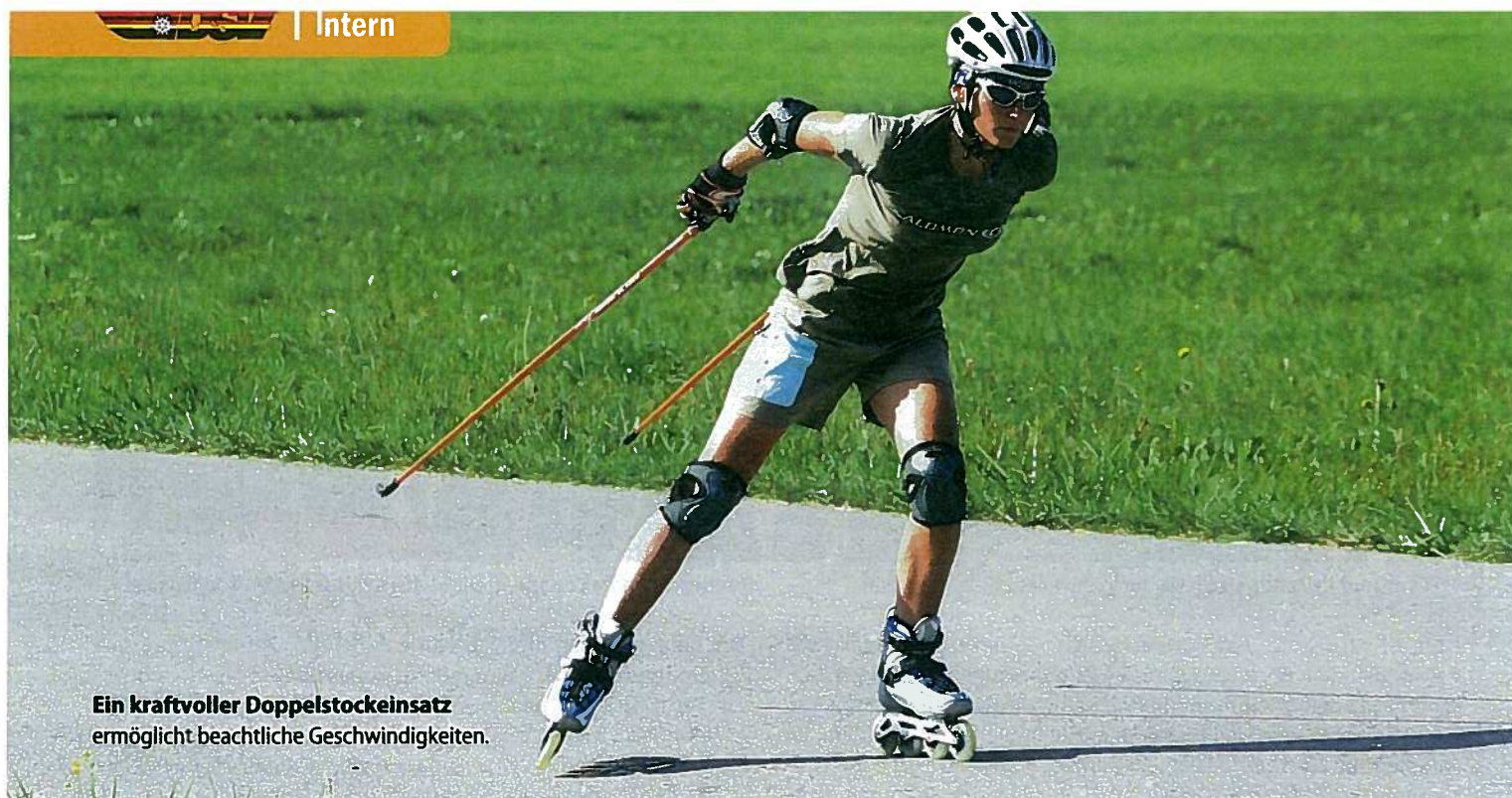
Schuhe

Der Schuh muss optimalen Halt bieten, ansonsten sind Druckstellen und Blasen vorprogrammiert. Die Sohle soll griffig sein, aber dabei so flexibel, dass sie die Abrollbewegung des Fußes unterstützt.

Stöcke

Nordic-Walking-Stöcke zeichnen sich durch Stabilität, geringes Gewicht und durch ein der Hand anpassbares Griff-Schlaufen-System aus. Sie sind aus Aluminium, Glasfaser oder Carbon gefertigt.





Ein kraftvoller Doppelstockeinsatz ermöglicht beachtliche Geschwindigkeiten.

Speed, Spaß, Ästhetik & Athletik

Jetzt beginnt die Nordic-Blading-Saison. Diese Sportart hat hohen gesundheitsfördernden Wert!



Nordic Blading überzeugt durch vielfältige Vorteile. Ob als Skilanglauf-Fan auf der Suche nach einer passenden Sommersportart, ob es die fehlende Lust am Joggen ist oder einfach der Spaß am Erlernen einer neuen Disziplin: All jene, die Freude am konditionellen Training oder an hoher Geschwindigkeit haben, kommen beim Nordic Blading voll auf ihre Kosten!

Wie in der Skilanglauf-Skating-Technik wird der Oberkörper durch den Stockeinsatz trainiert, ebenso wie Beine und Rumpf.

Durch Wochenend-Ausbildungen zum DSV-Nordic-Blading-Trainer.

Durch diese Disziplin kann ein großer Trainingseffekt für die Gesamtkondition erzielt werden. Zudem hat Nordic Blading einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislauf-System und den Stütz- und Bewegungsapparat. Der Energiestoffwechsel wird angeregt, die Koordination gefördert – bei geringer Gelenkbelastung.

Bei der Auswahl zertifizierter DSV nordic aktiv Blading-Strecken werden sportliche, verkehrs- und sicherheitstechnische Erfordernisse sowie ökologische Anforderungen abgedeckt. Wildtiere sollen in ihrem Lebensraum nicht aufgeschreckt und gestört werden. Ein entsprechendes Streckenlenkungskonzept ist gerade für die Offroad-Variante in vielen Regionen von Bedeutung.

Um die Freude an der Bewegung nicht zu mindern, wird dringend empfohlen, eine Schutzausrüstung zu tragen: Helm, Knie- und Ellenbogenschützer sowie Handschuhe. Die Bekleidung sollte funktionell sein und – getreu dem Motto „Sehen und gesehen werden“ – in hellen Farben gewählt werden. Das dient der

eigenen Sicherheit. Für die Sicherheit ist auch das Lernen der richtigen Brems-, Sturz- und Fahrtechnik unerlässlich.

Ausgebildete DSV-Nordic-Blading-Trainer bieten in Skivereinen und in DSV nordic aktiv Zentren Kurse an und vermitteln die Grundtechnik plus spezielle Kniffe und Tricks. Für Anfänger und Profis bietet das DSV-Lehrbuch „Nordic Blading“ detaillierte Technikbeschreibungen und einen umfangreichen Übungspool. Sie können es unter www.ski-online.de/shop bestellen.

Die Becel DSV nordic aktiv Ausbildungszentren bieten 2008 Lehrgänge zum DSV-Nordic-Blading-Trainer an. Zertifizierte Strecken finden Sie im DSV nordic aktiv Zentrum Winterberg und in der DSV-Region Lippe. Am 1. Mai 2008 wird die neue Nordic-Blading-Strecke in March im Schwarzwald eingeweiht.



Alle Nordic-Infos gibt's unter www.ski-online.de/nordicaktiv

DSV nordic aktiv Walking Zentrum

Ortenau – Erfolgsgeschichte durch vorbildliche Vernetzung von Gemeinde, Skiverein und Naturpark.

Nordic Walking in reizvoller Landschaft, umgeben von Reben und Wald, kann im „DSV nordic aktiv Walking Zentrum Ortenau“ auf acht Strecken mit insgesamt 50 Kilometern Länge ausgeübt werden.

Das Zentrum wurde bereits 2004 vom Vorsitzenden des Skiclubs Offenburg, Dieter Roth, und dem Skischulleiter der DSV-Skischule Offenburg, Michael Tüncher, unter Beteiligung der umliegenden Gemeinden, der ortsansässigen Vereine, verschiedener Offenburger Krankenkassen, einer Rehaklinik und dem Tourismusverband Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord initiiert.

Die Vermessung und Zertifizierung der Strecken erfolgte 2005 durch Mitarbeiter der Deutschen Sporthochschule Köln und

In kurzer Zeit wurde der Schwarzwald zur beliebten Walking-Region

des DSV/SIS-Umweltbeirats. Im Juli 2005 wurde das Zentrum von Offenburgs Oberbürgermeisterin Edith Schreiner eröffnet.

Die miteinander kombinierbaren Strecken sind unterschiedlich lang und haben verschiedene Schwierigkeitsgrade: von blau (leicht) über rot (mittel) bis zu schwarz (schwer). Es gibt neun Einstiegsstellen, die alle mit offiziellen Übersichtstafeln beschildert sind. Die Strecken selbst sind mit Streckenschildern ausgewiesen, wie sie der Tourismusverband Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord im gesamten Schwarzwald verwendet. Sowohl Einsteiger, Fortgeschrittene und auch sportliche Läufer kommen



Keuchen für die Wissenschaft: Wie viel Energie verbrennt ein Walker?

voll auf ihre Kosten. Ebenso schätzen Familien mit Kindern, Jugendgruppen, Sololäufer oder Senioren die reizvolle Landschaft, den Wechsel zwischen Wald, Reben und offenen Flächen.

Betreut wird das Zentrum vom Nordic-Walking-Team des Skiclubs Offenburg e. V., dem sechs „DSV-Nordic-Walking-Trainer“ angehören. Das ganze Jahr hindurch bietet der Skiclub Kurse für Einsteiger, Fortgeschrittene und sportliche Läufer an, auch einen Kurs „60+“, speziell für Senioren. Auf große Resonanz stoßen auch die Angebote wöchentlicher Lauftreffs.

Im November 2007 war das Zentrum Schauplatz einer wissenschaftlichen Untersuchung des Instituts für Natursport und Ökologie der Deutschen Sporthochschule Köln, dem Kooperationspartner des Umweltbeirats. Unter der Leitung der Diplom-Sportwissenschaftlerin Sara Lücke wurde auf drei ausgewählten DSV-Strecken mit Mitgliedern der ortsansässigen Vereine der Energieverbrauch beim Nordic Walking untersucht.

Ausführliche Informationen zu den Streckenführungen sowie zu den Aktivitäten des Skiclubs Offenburg können über die Internetseite des Skiclubs (www.skiclub-offenburg.de) abgerufen werden. Denn Ortenau steht beispielhaft für die gelungene Umsetzung des Breitensportkonzepts des Deutschen Skiverbandes!

DSV
nordic aktiv
WALKING ZENTRUM

DSV nordic aktiv

Jahresbilanz 2007

Erfreulich: 800 neue Nordic-Trainer wurden ausgebildet.

Zuversicht und neue Ideen: Die Jahresbilanz der DSV-Ausbildungszahlen im Bereich „nordic aktiv“ ist positiv. Die Ausbildungen zum Trainer „Nordic Skiing“ und „Nordic Snowshoeing“ finden 2008 bis in das Frühjahr hinein in den DSV-Ausbildungszentren statt. Die Landeslehrteams bieten Modullehrgänge zur „Grundstufe“ und zum „Instructor Nordic“ an. Alle Ausbilder-Teams durchliefen im Dezember 2007 eine zentrale Fortbildung des Bundeslehrteams Nordic.

Neben einem Abgleich der Ausbildungsinhalte der Wintermodule wurden die Fortbildungsthemen weiterentwickelt. Im Anschluss an die Wintersaison werden bis zum Herbst verstärkt Aus- und Fortbildungen in den Disziplinen Nordic Walking und Nordic Blading angeboten. Das Thema „Nordic und Kids“ ist ein ganzjähriger Schwerpunkt im „nordic aktiv Konzept“ des DSV.

Grundlage im Ausbildungsbereich ist unter anderem die Buchreihe „DSV nordic aktiv“, erstellt durch das Bundeslehrteam Nordic. Für alle Module stehen Lehrbücher bereit: Nordic Skiing, Nordic Snowshoeing, Nordic Blading und Nordic Walking (erscheint im Frühjahr 2008). Weitere Ratgeber sind Spezialbände zu verschiedenen Fortbildungsthemen. Erwerben können Sie diese Literatur im DSV-Shop unter www.ski-online.de/shop.

Weiterentwicklung der Zentren 2007

Skivereine und Betreiber der Nordic-Zentren können auf ihrer Netzseite und im DSV-Netzportal Streckenverläufe als GPS-Track anbieten. Mehr als 400 Streckenkilometer der „nordic aktiv Zentren“ sind über Google Earth™ erfasst. In einem Pilotprojekt wurden neue 3D-Streckenpläne auf der Insel Sylt eingesetzt.

Das bundesweite Streckenangebot des DSV

Mittlerweile existieren im Nordic-Bereich 195 DSV-Zentren und 1050 Strecken mit insgesamt 7368 zertifizierten Kilometern in 15 Landesskiverbänden, beziehungsweise in elf Bundesländern.



DSV-Lehrteams: Die Zahl der Trainerausbildungen bleibt stabil.

DSV
nordic aktiv

Streckentipp „DSV nordic aktiv“

Ein komplett überarbeitetes Loipenangebot steht Ihnen im Südschwarzwald zur Verfügung. Auf knapp 1200 Kilometer Loipen haben der DSV/SIS-Umweltbeirat, der Naturpark Südschwarzwald sowie die Gemeinden und Vereine das Projekt gemeinsam umgesetzt. Von der Wintersaison 2007/2008 an werden den Leistungs-, Breiten- und Freizeitsportlern über 31 DSV-Zentren insgesamt 174 Loipen mit zertifizierten Strecken angeboten.

Die neu beschilderten Loipen sind auf der Netzseite des Naturparks Südschwarzwald unter www.naturpark-suedschwarzwald.de und auf der Homepage des Deutschen Skiverbandes (www.ski-online.de/nordicaktiv) dargestellt.

Buchreihe „DSV nordic aktiv“



Nordic Walking Gesund ernähren und bewegen: Herzgesunde Ernährung u. Gewichtsmanagement



Nordic Walking Kräftigen und dehnen: Ratgeber mit den wichtigsten Trainingshinweisen.



Nordic Walking Mit Kindern: Wie Sie den Kleinen Spaß an diesem Sport vermitteln.



Nordic Snowshoeing Mit Technik- und Übungsbeschreibungen sowie Trainingshinweisen.

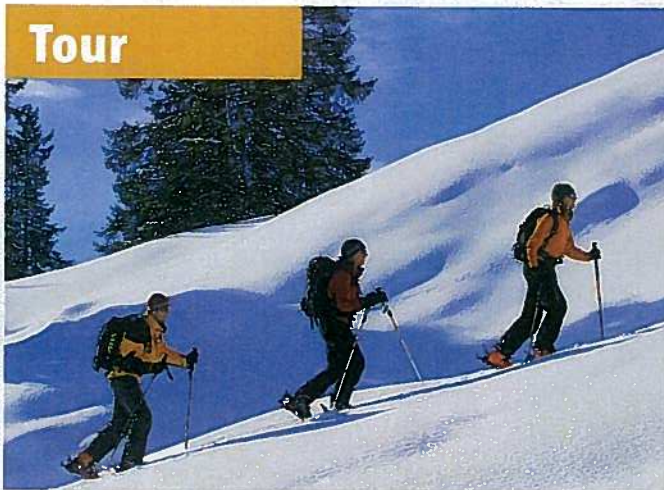


Nordic Skiing Mit umfassendem Übungspool, erstellt von den Nordic-Experten des DSV.



Nordic Blading Der Ratgeber für Material, Technik und Training. Mit großem Übungspool.

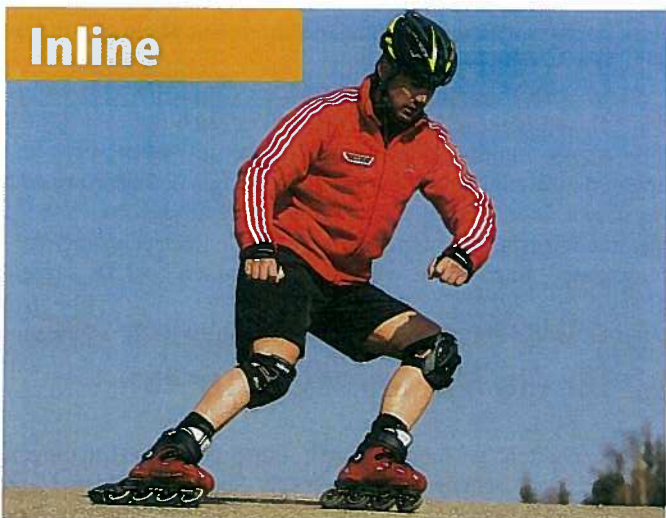
Tour



Bergauf mit freier Ferse, mit alpinen Fahrtechnik bergab.

Nicht nur Telemarken boomt, auch immer mehr Tourengerher sind unterwegs. Ebenfalls mit „freier Ferse“, allerdings nur bergauf! Bergab wird die Bindung fixiert, und man bewegt sich in alpiner Fahrtechnik fort. Das Bundeslehrteam Skitour muss übergreifende Aufgaben erfüllen. Die Ausbildung der Skitourenführer beinhaltet neben der alpinen Skiausbildung vor allem Führungskompetenz sowie Selbst- und Kameradenhilfe. Teamchef Robert Schilling stellt ein wichtiges Bindeglied zur Bundeswehr dar, denn für alle Disziplinen finden in Mittenwald die Lehrgänge „Lawine“ statt – unverzichtbares Weiterbildungsmodul für alle DSV-Instructoren. Die Lehrteammmitglieder aller Disziplinen bilden sich jährlich an mindestens fünf Tagen fort.

Inline



Bewegungsmuster sind von Skates in den Schnee übertragbar.

Die Bewegungsmuster vieler Schneesportarten sind denen auf Inlineskates verwandt. Dadurch lassen sich Transfer-effekte herstellen: Man kann Skianfängern auf Skates grundlegende Bewegungsmuster vermitteln und diese in den Schnee übertragen. Teamchef des Bundeslehrteams Ski-Inline ist Christoph Scheuerer. Seine sechsköpfige Mannschaft entwickelte das Ausbildungsprogramm inklusive eines neuen Schneelehrgangs. Qualitätssicherung ist der Erfolgsfaktor aller Bundeslehrteams. Sie sind verantwortlich, Kinder und Jugendliche zum Schneesport zu bringen und sie nachhaltig dort zu binden.

Nordic



Erweiterte Aufgaben: Alle nordischen Disziplinen werden abgedeckt.

Das Aufgabengebiet der Bundeslehrteam-Mitglieder um Teamchef Alex Wörle hat sich im Zuge der Neugestaltung des DSV-Bereichs „Nordic“ erweitert. Waren früher die Skilanglauf-Techniken Classic und Skating Maß aller Dinge, müssen heute auch die Ausbildungsbereiche Nordic Walking, Nordic Blading und Nordic Snowshoeing abgedeckt werden. Das 21-köpfige Bundeslehrteam hat zu jeder nordischen Disziplin Lehrbücher veröffentlicht, die Sie über den DSV-Shop erwerben können. Die neue Ausbildungsstruktur des DSV betrifft alle Lehrteams. Sämtliche Programme wurden den DOSB-Rahmenrichtlinien angepasst, zentral ist eine Reduzierung der Kernausbildungen. Grund ist der härtere Wettbewerb mit anderen Sportarten.



Stefan Wiedeck
Leiter Ausbildung im DSV

Infos zum Bundeslehrteam

„37 500 Übungsleiter, Ski- und Snowboardlehrer sind im DSV organisiert. Die Bundeslehrteams sind für die Ausbildung der Lizenzstufe A zuständig, die Landeslehrteams für die Lizenzstufen B und C. Die Aus-, und Weiterbildungsangebote der DSV-Ski- und Snowboardlehrerschule sowie der Landes-skiverbände werden von

den Bundeslehrteams entwickelt und bei Landeslehrteam-Schulungen vermittelt. Die 500 Mitglieder der Landeslehrteams bilden pro Jahr etwa 15 000 Übungsleiter aus. Die 650 DSV-Skischulen bieten attraktiven Unterricht: Über 500 000 Kurstage werden jährlich absolviert, gut 120 000 Personen betreut, überwiegend Kinder.“



Foto: DSV nordic aktiv

Nordic Snowshoeing

Das DSV nordic aktiv Zentrum in Burgberg setzt Akzente mit einem neuen Schwerpunkt.

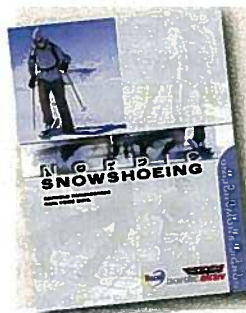


Schneeschuhwandern und -trekking in seiner ursprünglichsten Form – das kann im „DSV nordic aktiv Zentrum“ in Burgberg im Allgäu erlebt werden. Das Zentrum wurde im Sommer 2007 von DSV-Präsident Alfons Hörmann und Vizepräsident Peter Schlickenrieder feierlich eröffnet. Der Ski-Club Burgberg, die Gemeinde und der Vitalpark zeigen hier in beispielhafter Weise, wie in enger Zusammenarbeit ein modernes Angebot für Sportler aufgebaut werden kann.

Das Zentrum bietet insgesamt 52,1 Kilometer zertifizierter Nordic-Walking-, Skiing- und Snowshoeing-Strecken. Alle DSV-Strecken haben ihren Ausgangspunkt am Familien-Vitalpark. Hier können auch Schneeschuhe für Groß und Klein ausgeliehen werden. Das Multifunktionsgebäude des Naturbades bietet zudem Duschen, Wachsräume und mehr als 200 Parkplätze. Drei Schneeschuhstrecken unterschiedlicher Länge und Schwierigkeit sind ausgewiesen. Sämtliche Routenverläufe wurden mit den Grundeigentümern, Naturschützern und Jägern sowie dem DSV/SIS-Umweltbeirat abgestimmt.

Die Umgebung von Burgberg ist einzigartig bezüglich Aussicht, Lawinsicherheit und Familienfreundlichkeit. So kann die Runde um den Hofbachweg mühelos mit kleineren Kindern begangen werden, sie eignet sich besonders für Familien und Einsteiger. Die längere Route über den Höflerundweg ist für geübte Schneeschuhgänger, aber auch für ältere Kinder geeignet. Landschaftliches Highlight ist die große Runde über den Roßberg.

Trotz des alpinen Geländes ist diese Tour uneingeschränkt lawinsicher. Unter Leitung der DSV-Nordic-Snowshoeing-Trainer des Ski-Clubs Burgberg lädt das Zentrum Anfänger und Fortgeschrittene zu Schneeschuhkursen sowie zu geführten Touren im Grüntengebiet ein. Schneeschuhtouren werden auch für die Ganztageschule im benachbarten Blaichach angeboten. Acht bis zehn Schüler können für eineinhalb Stunden auf Schneeschuhen die Natur erwandern. Andi Köberle, Vorsitzender des Ski-Clubs Burgberg und Obmann der Lawinenkommission, betont: „Wir können ohne Probleme große Gruppen betreuen. Vor allem aber sind Familien angesprochen, die auch als Nichtskifahrer im Winter voll auf ihre Kosten kommen.“ Im nächsten Heft erfahren Sie unter anderem mehr über die DSV nordic aktiv-Ausbildung.



Nordic Snowshoeing - In diesem praktischen Ratgeber erfahren Sie alles Wissenswerte und Notwendige, um gut gerüstet in die verschneite Winterlandschaft zu starten. Das DSV-Lehrbuch „Nordic Snowshoeing“ ist im Buchhandel für 19,80 Euro erhältlich oder kann beim Deutschen Skiverband per E-Mail (nina.tusch@ski-online.de) bezogen werden.

DSV nordic aktiv Langlaufzentrum

Das neue Qualitätssiegel im Breitensport



Das neue Qualitätssiegel des DSV: Skilanglaufgebiete können „DSV nordic aktiv Langlaufzentren“ werden.

Ganzjährige Programme bieten „DSV nordic aktiv Zentren“ an, mit Strecken für Nordic Walking und Nordic Skiing, optional auch für Nordic Biking und Nordic Snowshoeing. Der DSV vergibt daneben auch Gütesiegel an rein wintersportlich orientierte Zentren.

Beispielhaft dafür ist die beleuchtete und beschneite „Wintersport-Arena Tegelsberg Schwangau“. Neben einer 4,2 Kilometer langen alpinen Talabfahrt entstanden dort fünf „DSV nordic aktiv Loipen“ mit einer Gesamtlänge von 21 Kilometern. Hervorzuheben ist die beleuchtete „Neuschwansteinloipe“, direkt am Fuß des bekanntesten deutschen Schlosses.

Die Loipen in Schwangau sind an allen Orientierungspunkten beschildert und in zwei Kategorien unterteilt: leichte Loipen in vorwiegend flachem, übersichtlichem Gelände haben eine blaue Markierung, mittelschwierige mit welligem Profil und moderaten An- und Abstiegen eine rote. Auf den Strecken werden die Aktiven auch über die noch zu laufenden Kilometer informiert. Alle Loipen sind in klassischer und in Skating-Technik begehbar. Besonderheit: Alpine und nordische Strecken sind auch am Abend nutzbar.

Das „nordic aktiv Streckenkonzept“ hat die Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS) entwickelt. Die Loipen werden nach sicherheits- und umweltfachlichen Aspekten geprüft. Die technisch beschneiten Strecken in Schwangau eignen sich auch hervorragend für Langlaufwettkämpfe auf Regional-, Landes- und Bundesebene. Der TSV Schwangau nutzt die „Wintersport-Arena“ für seine Nachwuchsarbeit. Dem Allgäuer Skiverband (ASV) dient sie als Trainingsstützpunkt für das Ostallgäu.

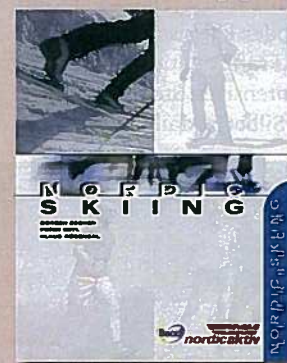
Langlauf- und andere Sportregionen, die Interesse an den DSV-Zertifizierungen haben, finden Informationen und Kontaktdaten im Netz unter

www.ski-online.de/nordicaktiv



Immer beliebter: Die Zahl der Langläufer wächst stetig.

DSV-Buchtipp



Experten des DSV vermitteln in diesem Lehrbuch die Techniken des Nordic Skiing. Mit umfassendem Übungspool.

Preis: 19,80 Euro

Bestellung: www.shop.ski-online.de

DSV
nordicaktiv
LANGLAUFZENTRUM

„DSV nordic aktiv Zentrum“ – die Premiummarke des DSV



Walking ist mit Blading, Skiing und Snowshoeing eine der vier Nordic-Disziplinen.

DSV
nordicaktiv
zentrum

„DSV nordic aktiv Zentren“ stehen für Spitzenqualität des nordischen Sports in Deutschland.

Bundesweit wird das DSV nordic aktiv Konzept derzeit in 186 Zentren umgesetzt. 44 davon sind DSV nordic aktiv Zentren. Die Streckenangebote umfassen Einrichtungen für die Sportarten „Nordic Walking“ und „Nordic Skiing“. Optional werden die Angebote mit „Nordic Blading“ im Sommer und „Nordic Snowshoeing“ im Winter ergänzt.

Vorbildliches Beispiel für ein „DSV nordic aktiv Zentrum“ ist Brotterode, einer der traditionsreichsten Erholungs- und Wintersportorte im Thüringer Wald. In der Region ist es das erste Zentrum, das eine DSV-Zertifizierung erlangte. Unterhalb des 900 Meter hohen Inselsbergs, nahe des sagenumwobenen Weitwanderwegs „Rennsteig“, bieten sich in traum-

hafter Landschaft zahlreiche Möglichkeiten für die nordischen Disziplinen. Im Winter stehen drei attraktive Loipen zur Auswahl, im Sommer umfasst das Nordic Walking-Angebot vier Strecken mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad. Lehrveranstaltungen, Schnupperkurse und Pauschalangebote für Gruppen werden von qualifizierten DSV-Trainern betreut.

Die Einbindung des lokalen Wintersportvereins WSV Brotterode ermöglicht dem DSV eine nachhaltige Zusammenarbeit. Im Hinblick auf die Umsetzung des DSV-Breitensportkonzeptes und der Verbandsziele im Leistungssport ist das von elementarer Bedeutung. Brotterode spielt durch sein Leistungszentrum für den Skispringernachwuchs auch im Leistungs-

sport eine wichtige Rolle – die Integration lokaler Vereine ist eine der Zertifizierungsanforderungen des DSV an die Zentren.

Regionen und ihre Skivereine erhalten so die Möglichkeit, die nordische Infrastruktur zu fördern und sie können attraktive, touristisch relevante Angebote präsentieren. Die Zentren erhalten ein DSV-Gütesiegel und dürfen das im Rahmen ihrer Werbung auch kommunizieren.

Im Rahmen einer sechsteiligen Serie wird *DSV aktiv* Ihnen ab dieser Ausgabe das „DSV nordic aktiv Konzept“ für Skivereine vorstellen.

Information und Kontakt:

www.ski-online.de/nordicaktiv

DSV nordic aktiv Zentrum Brotterode:

www.nordic-aktiv-zentrum.net

BECEL Deutschland Walk 2007: Von Sylt bis an die Zugspitze



Erfolgsstory: Wie das DSV nordic aktiv Konzept einer großen Öffentlichkeit präsentiert wird.

Deutschlands größte Nordic-Walking-Veranstaltung war ein voller Erfolg! Unter dem Motto „Mach den ersten Schritt“ führten die zehn Etappen, begleitet von Rosi Mittermaier und Christian Neureuther, vom 2. bis 15. September von Sylt bis an die Zugspitze. Erstmals konnten sich Teilnehmer pro Etappe für eine von zwei unterschiedlich

langen Strecken entscheiden. Die Teilnehmerzahl wurde im Vergleich zum Vorjahr verdoppelt 10 000 begeisterte Walker liefen 2007 mit.

Kooperationspartner war auch dieses Jahr wie-

der der Deutsche Skiverband, der sich mit seinem „DSV nordic aktiv Konzept“ für eine ganzjährige Gesundheitsvorsorge im Breitensport engagiert.

Basis der Verbandsausbildung Nordic sind die derzeit zwölf „Becel DSV nordic aktiv Ausbildungszentren“. Mit den bundesweit 186 „DSV nordic Zentren“, einem eigenen Bundeslehrteam und einer Lehrbuchreihe hat sich der Deutsche Skiverband als kompetenter Ausbildungspartner in den nordischen Sportarten positioniert. In Kooperation mit dem DSV-Umweltbeirat und der Sporthochschule in Köln wurde für das Nordic Walking ein spezielles Streckenkonzept entwickelt.

Beim BECEL Deutschland Walk wurden an Informationsständen und in moderierten Bühnenprogrammen die Themen herzgesunde Ernährung und Bewegung erläutert. Das Ziel der Aktion: Menschen zu motivieren, durch mehr Bewegung und eine gesunde Ernährung das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Dem DSV, Rosi Mittermaier und Christian Neureuther liegt diese Botschaft sehr am Herzen.



Auf der Bühne: Buntes Rahmenprogramm beim BECEL Deutschland Walk 2007.



DSV-Streckenkonzept: Auf der Insel Sylt wurden überarbeitete Wegweiser installiert.

Fotos und Informationen zum BECEL Deutschland Walk 2007:

www.ski-online.de/nordicaktiv
www.becel.de
www.mach-den-ersten-schritt.de





Wir stellen Ihnen die Strukturen in den Disziplinen „Skitour“ und „Telemark“ vor, die von der kommenden Saison an gültig sind.

Der Bereich Telemark wird in allen Ausbildungsstufen vom DSV-Bundeslehrteam Telemark und vom zentralen Landeslehrteam betreut. Die Disziplin Skitour ist klassisch gegliedert, Grundstufen- und Instructor-Lehrgänge regeln die Landesverbände, die Skitourenführerausbildung der DSV.

Die „Grundstufe Skitour“ ist die erste Ausbildungsstufe mit offiziellem DSV-Abschluss. Sie ist für die Anfängerausbildung und das Führen in leichtem Gelände konzipiert. Die Ausbildung umfasst 120 Lerneinheiten (LE) und erfüllt die Anforderungen des „Trainer-C Breitensport“ (DOSB). Übungsleiter sind befähigt,

**Alle Lehrgangstermine unter
www.ski-online.de/ausbildung**

Skiwanderungen und leichte Skitouren umzusetzen, ausgenommen auf Gletschern und in kombiniertem Gelände. Die „Grundstufe“ besteht aus Basislehrgang (Theorie, 2 Tage), Schneelehrgang I (3 Tage) und Schneelehrgang II (Prüfung, 6 Tage).

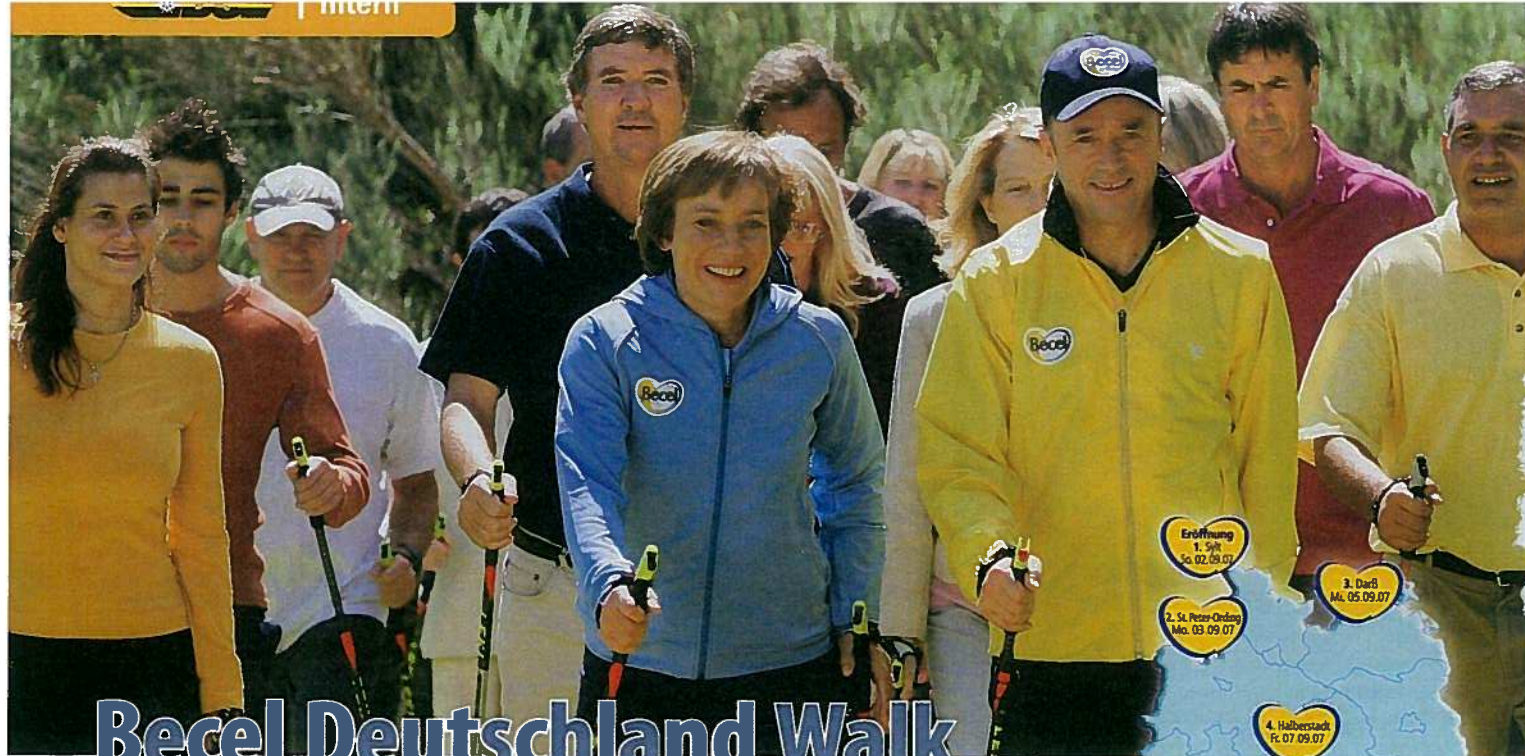
Der „DSV-Instructor Skitour“ entspricht der ersten Ausbildungsstufe der IVSI (Internationaler Verband der Schneesport-Instructoren) und wurde für die Fortgeschrittenenausbildung entwickelt (60 LE, Trainer-B Breitensport). Absolventen sind befähigt, mittelschwere Skitouren, Ski-Plus-Unternehmungen und Variantenabfahrten zu führen, ausgenommen Gletscher und kombiniertes Gelände. Diese Ausbildungsstufe besteht aus einem Lehrgang (Schneelehrgang III, 6 Tage). „DSV-Skitourenführer“ sind befähigt, eine DSV-Skischule zu leiten. Sie gestalten das

Kursangebot und können bei der vereinsinternen Fortbildung (Grundstufe/DSV-Instructor) mitwirken. Führen dürfen sie auch schwere Skitouren, Ski-Plus-Unternehmungen und Variantenabfahrten, ausgenommen Gletscher und kombiniertes Gelände. Diese Ausbildungsstufe besteht aus drei Lehrgängen (Theorielehrgang, 2 Tage/Schneelehrgang. IV, Ski Alpin 3 Tage/Schneelehrgang. V, Schwerpunkt Führungskompetenz, 6 Tage).

Lehrgangstermine DSV-Skitourenführer und -ausbilder:

Theorielehrgang (DSV-Skitourenführer): 27./28. 10. 2007
Schneelehrg. IV (Alpin, DSV-Skitourenführer): 10.–13. 1. 2008
Schneelehrgang IV (DSV-Skitourenführer): 8.–15. 3. 2008
Ausbilderlehrgang (WB): 8.–15. 3. 2008
Gletscher (WB): 24.–27. 4. 2008
Hochtour (WB): 17.–24. 5. 2008
Skitourenführer (FB): 28.–30. 3. 2008
Ausbilder Skitour (FB): 24.–27. 4. 2008
Hochtour (FB): 29. 5.–1. 6. 2008





Becel Deutschland Walk geht in die zweite Runde:

**Vom 2.–15. September 2007 geht's über
zehn Etappen quer durch Deutschland**



Unter dem Motto „Mach den ersten Schritt“ fungieren Doppelolympiasiegerin Rosi Mittermaier und Weltcupsieger Christian Neureuther auch 2007 wieder als Botschafter für gesunde Ernährung und Bewegung.

Am 2. September 2007 fiel auf Sylt der Startschuss zu Deutschlands größter Nordic-Walking-Veranstaltung. In den folgenden zwei Wochen führen neun weitere Etappen quer durch Deutschland bis an die Zugspitze. Ziel der Aktion ist es, die Teilnehmer für Bewegung und gesunde Ernährung zu motivieren und dadurch ihr Herz-Kreislauf-System zu schützen.

Erstmals gibt es zwei Strecken pro Etappe: Jeder Teilnehmer kann zwischen sechs bis acht oder zehn bis zwölf Kilometer Distanz wählen. Moderierte Bühnenprogramme sorgen für Unterhaltung vor Ort, kostenlose Gesundheitstests runden das vielfältige Rahmenprogramm ab.

Anmelden können sich Jung und Alt, Anfänger und Profis unter www.mach-den-ersten-schritt.de, bei der kostenlosen Telefon-Hotline unter 0 80 00-72 52 35, mit einer Teilnahmekarte aus den AOK-Filialen oder DSV-Ausbildungszentren der jeweiligen Etappenstadt sowie vor Ort bis kurz vor dem Start.

2006 begeisterten Mittermaier und Neureuther über 5000 Teilnehmer.



DATUM	ORT	PROGRAMM	START
02. September	Sylt	Rahmenprogramm:	11:30 Uhr
		Nordic Walking:	13:00 Uhr
03. September	St. Peter-Ording	Rahmenprogramm:	16:30 Uhr
		Nordic Walking:	18:00 Uhr
05. September	Darß	Rahmenprogramm:	16:30 Uhr
		Nordic Walking:	18:00 Uhr
07. September	Halberstadt	Rahmenprogramm:	16:30 Uhr
		Nordic Walking:	18:00 Uhr
08. September	Leipzig	Rahmenprogramm:	13:30 Uhr
		Nordic Walking:	15:00 Uhr
09. September	Bad Homburg	Rahmenprogramm:	13:30 Uhr
		Nordic Walking:	15:00 Uhr
10. September	Neustadt	Rahmenprogramm:	16:30 Uhr
		Nordic Walking:	18:00 Uhr
12. September	Duisburg	Rahmenprogramm:	16:30 Uhr
		Nordic Walking:	18:00 Uhr
14. September	Schwangau	Rahmenprogramm:	16:30 Uhr
		Nordic Walking:	18:00 Uhr
15. September	Zugspitze	Rahmenprogramm:	13:30 Uhr
		Nordic Walking:	15:00 Uhr

durch den SOMMER

Accessoires

Kopfbedeckung und Sportbrille schützen vor intensiver Sonneneinstrahlung und Wind. Für ein gezieltes und effektives Training, welches Spaß macht und den Körper nicht überbelastet, ist eine Pulsuhr eine sinnvolle Anschaffung.



Bekleidung

Hauptmerkmale guter Funktionskleidung sind optimaler Tragekomfort und müheloser Transport der Feuchtigkeit von innen nach außen. Durch die schnell trocknenden Fasern entsteht kein Nässegefühl. Die Haut fühlt sich trocken und warm an und garantiert ein optimales Körperklima.

Stöcke, Schuhe, hoch das Bein!

Kaum eine Sommersportart ist gesünder als Nordic-Walking. Mit diesen *DSV aktiv*-Tipps machen Sie garantiert alles richtig.

Nordic Walking ist effektiver als Gehen ohne Stöcke, gelenkschonender als Joggen – und dabei ein fast genauso guter Kalorienkiller. Bei dieser „sanften“ Sportart werden fast 90 Prozent der Körpermuskulatur trainiert. Sie ist also „ein optimales Ganzkörpertraining mit Einsatz der Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur“, erklärt Dr. Ludwig Geiger, langjähriger Mannschaftsarzt im DSV. Den inneren Schweinehund zwei- oder dreimal pro Woche zu überwinden genügt für Hobbysportler, so der Sportmediziner. Um einen Trainingseffekt zu erzielen, sollten Sie aber wenigstens eine dreiviertel Stunde unterwegs sein.

Das „sportliche Stöckeln“ bringt aber nicht nur das Herz-Kreislauf-System in Schwung, sondern schlägt auch Zivilisationskrankheiten ein Schnippen. Dr. Geiger: „Positive Auswirkungen sehe ich bei Zuckerkrankheit und Altersdiabetes, aber auch bei arteriellen Durchblutungsstörungen.“ Und die liebe Figur? Trotz der im Vergleich zum Joggen deutlich geringeren Belastung von Sehnen und Bändern verbrennt der Körper immer noch reichlich Fett beim Walken. Laut Dr. Geiger setzt die Fettverbrennung allerdings

erst nach etwa 20 Minuten ein. Gerade für Nordic-Walking-Anfänger und Freizeitsportler ist die richtige Technik entscheidend. Nur so können Fehlbelastungen der Gelenke vermieden werden. Heißer Tipp: Vom DSV zertifizierte nordic aktiv-Zentren in Ihrer Region sowie Schnupperkurse oder Trainingsgruppen finden Sie unter www.ski-online.de/nordicaktiv.



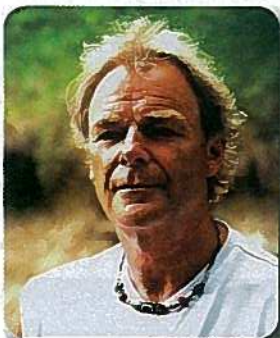
TIPP

Gesund ernähren und bewegen, Empfehlungen für herzgesunde Ernährung und Gewichtsmanagement mit Nordic Walking. Gibt's für 9,40 Euro telefonisch unter 0 89-8 57 90-2 74 und unter www.ski-online.de/shop.

Sanfter Sport für die Seele

„Leben ist Bewegung – ohne Bewegung ist kein Leben möglich. Inaktivität begünstigt Bewegungsmangelkrankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Übergewicht bis hin zu psychischen Störungen. Nordic Walking ist ein effektives Gesundheitstraining. Nicht zuletzt streichelt dieser ‚sanfte‘ Sport die Seele.“

Dr. Ludwig Geiger, langjähriger DSV Mannschaftsarzt



FIT und GESUND

NORDIC WALKING

Stöcke

Gute Stöcke bestehen aus leichtem und stabilem Carbon-Glasfasermix. Die Schlaufe muss müheloses Umsetzen der Technik garantieren. Stocklänge: Fitnessorientierte multiplizieren ihre Körpergröße mit Faktor 0,66, Sportler mit 0,70. Der Fachhandel berät gerne!



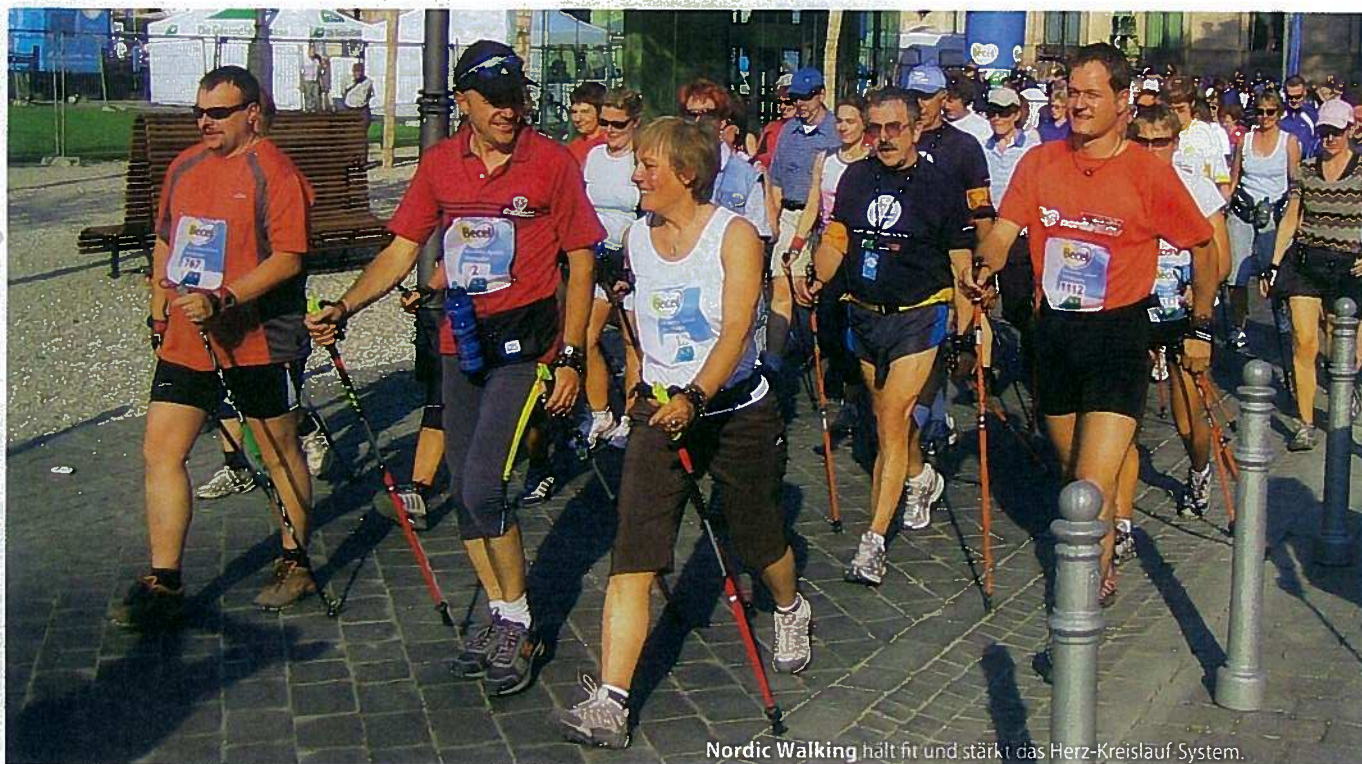
Handschuhe

Achten Sie beim Handschuh auf atmungsaktives und leichtes Material. Daumen und Zeigefinger sind meist verlängert. So entstehen weniger Reibungsstellen, sicherer Griff ist aber garantiert. Tipp: Frottee-Daumen zum Schweißabwischen.



Schuhe und Socken

Beim Schuh ist die Ferse gedämpft, die Sohle garantiert Halt auf jedem Terrain und hilft Verletzungen zu vermeiden. Zudem sollte er mit einer Membran-Technologie ausgerüstet sein, damit er jedem Wetter standhält. Sportsocken aus Funktionsfaser sind saugfähig und atmungsaktiv. Tipp: Eingearbeitete Dämpfungsbereiche schützen den Fuß.



Nordic Walking hält fit und stärkt das Herz-Kreislauf System.

Mach den ersten Schritt!

Beim zweiten „Becel Deutschland Walk“ gibt es für Nordic Walker zehn Etappen. Start am 2. September.



Der erste „Becel Deutschland Walk“ – Deutschlands größte Nordic-Walking-Veranstaltung – war ein voller Erfolg. Unter dem Motto „Mach den ersten Schritt“ ging es vom 3. bis 16. September 2006, über zehn Etappen mit den Ex-Skistars Rosi Mittermaier und Christian Neureuther von Sylt bis auf die Zugspitze. In einzelnen Städten wurden die Teilnehmer des Walks auch von prominenten Freunden der beiden, wie TV-Moderator Reinhold Beckmann in Hamburg oder Riesenslalom-Weltmeister Markus Wasmeier, bei der Zugspitz-Tour begleitet. Die Veranstaltung begeisterte über 5000 Nordic Walker.

Unterstützt wurde der „Becel Deutschland Walk“ vor Ort vom Deutschen Skiverband, von der AOK, Exel, Omron, New Balance und Polar. An den Informationsständen der Kooperationspartner drehte sich alles um die Themen herzgesunde Ernährung und Bewegung. Das Ziel der Aktion ist laut den Veranstaltern erreicht: Menschen zu ermuntern, den ersten Schritt hin zu regelmäßiger Sportbetätigung zu machen. Sich mehr zu bewegen und somit das Herz-Kreislauf-System zu schützen – diese Botschaft ist den ehemaligen Skistars Mittermaier und Neureuther wichtig. Sie sind seit vielen Jahren leidenschaftliche Nordic Walker und achten insbesondere auf eine Ernährung, die sich positiv auf die Gesundheit auswirkt und das Herz gesund hält.

Der Erfolg des „Becel Deutschland Walk“ gibt ihnen recht: Im September 2007 geht es mit Rosi Mittermaier und Christian Neureuther in die zweite Runde des „Becel Deutschland Walk“. Vom 2. bis zum 15. September wird in zehn Etappen gewalkt – Sylt,

St. Peter-Ording, Darß, Blankenburg, Halberstadt, Leipzig, Bad Homburg, Neustadt an der Weinstraße, Duisburg, Schwangau und Zugspitze sind die Stationen in diesem Jahr.

Wie im Vorjahr ist es das Ziel, möglichst viele Menschen zu mehr Bewegung und einer gesunden Ernährung zu motivieren.

Mehr Informationen zum „Becel Deutschland Walk“ finden Sie im Internet unter folgenden beiden Adressen: www.becel.de oder www.mach-den-ersten-schritt.de.



„Stöckeln“ mit den Skistars Rosi Mittermaier und Christian Neureuther.



Langlaufen und Nordic Walking im Internet **MIT GOOGLE EARTH™ LOIPEN SICHEN**

Die Vermessung der DSV nordic aktiv Zentren mit GPS-Technologie dient als Grundlage für einen virtuellen Flug im Internet über die zertifizierten Strecken.

Sie planen eine Nordic-Walking-Tour und wissen nicht, wie die Strecke verläuft und vor allem wie sie beschaffen ist? Dann nichts wie ran an den Computer und rein ins Internet. Mit wenigen Klicks und mit Google Earth können Sie einen virtuellen Flug über das DSV nordic aktiv Walking Zentrum Seelbach/Schwarzwald unternehmen und sich die Nordic-Walking-Strecken bequem von zu Hause aus ansehen. Dieses Zusatzangebot ist neu und wird seit kurzem vom DSV-/SIS-Umweltbeirat im Deutschen Skiverband angeboten. Damit der „Überflug“ mit Google Earth über das DSV nordic aktiv Walking Zentrum in Seelbach überhaupt möglich wurde, war viel Arbeit

nötig. Basis dieses Angebots ist die exakte Vermessung der Strecken mit GPS-Technologie seit dem Jahr 2001. Diese Daten dienten zunächst als Grundlage der digitalen Kartenverarbeitung wie beispielsweise für die Start- und Stationstafeln oder der genauen Klassifizierung der Strecken in den DSV nordic aktiv Zentren.

Seit Anfang des Jahres nun dienen diese Daten auch als Basis dafür, dass interessierte Winter- und Sommersportler die Strecken mit Google Earth in Augenschein nehmen und sich ein Bild über den Streckenverlauf machen können. „Unser Ziel ist es aber, dass die Zentren lebendig und modern bleiben und sich immer weiterentwickeln“, erklärt Tobias Lienemann, ver-

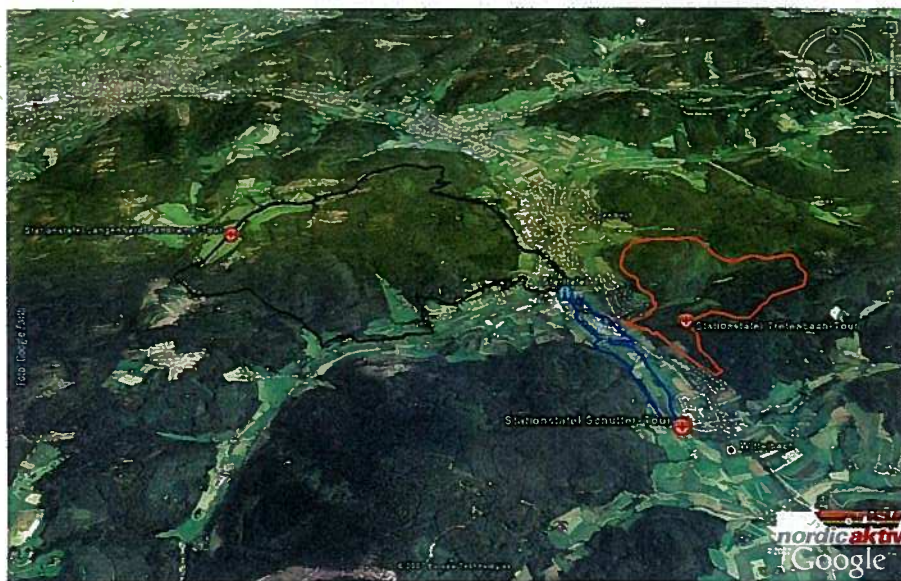
antwortlich für die Koordination der DSV nordic aktiv Zentren und -Strecken. So haben die Zentren künftig die Möglichkeit, sich über Google Earth hervorzuheben und sich auch neu zu präsentieren. Lienemann: „Freizeitsportler haben eine weitere Opti-

Der virtuelle Flug mit vielen Zusatzinformationen.

on, sich in den Loipen und auf den Nordic-Walking-Strecken zurechtzufinden.“ Speziell Skivereine und Tourismusverbände können ihre vielseitigen Strecken in der entsprechenden Region neu vermarkten und bewerben. Was in Seelbach bereits möglich ist, lässt sich in anderen DSV nordic aktiv Zentren ebenfalls umsetzen. Mit wenigen Klicks kann sogar der Blickwinkel des „Fluges“ geändert werden, Berge und Täler werden sichtbar. Entsprechende Links führen zum zusätzlichen Service wie Stockverleih, Touristinfo, Gaststätten.

Installieren Sie zunächst Google Earth. Öffnen Sie die Datei „DSV nordic aktiv Walking Zentrum Seelbach.kmz“. Diese Datei finden Sie im Internet unter www.ski-online.de/nordicaktiv. Falls Sie Google Earth noch nicht eingerichtet haben, gibt es eine Anleitung auf: <http://earth.google.com>. Bei Fragen können Sie sich direkt an den DSV-/SIS-Umweltbeirat unter folgender E-Mail-Adresse wenden: nordicaktiv@ski-online.de.

Google Earth im Internet macht einen virtuellen Flug über das DSV nordic aktiv Zentren in Seelbach am Computer möglich.





Langlaufen im Naturpark

Neue Loipenbeschilderung im Naturpark Südschwarzwald: einerseits Erholung für die Besucher, andererseits Schutz- und Ruhezeiten für Tier- und Pflanzenwelt – 1000 Kilometer Loipe zertifiziert.

Der Skilanglauf tritt immer mehr aus dem Schatten des alpinen Skisports heraus. Ob klassisch, skatend oder wandernd: Nordische Sportarten faszinieren immer mehr. Mit dem „DSV nordic aktiv“-Konzept stellt sich der Deutsche Skiverband neuen Trends und Herausforderungen um die Sportaktivitäten Nordic Skiing (Skilanglauf), Nordic Walking, Nordic Snowshoeing und Nordic Blding (Inline-Skating). Die Natur darf dabei nicht zu kurz kommen. Naturnahe Räume und vielseitige, gepflegte Kulturlandschaften sind die unentbehrliche Grundlage aller Outdoorsportarten.

Das „DSV nordic aktiv“-Konzept soll für nordische Sportarten begeistern

So stellte Anfang Dezember der Naturpark Südschwarzwald seine neue Loipenbeschilderung vor und präsentierte gemeinsam mit dem Deutschen Skiverband (DSV) und der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS) in Titisee-Neustadt das überarbeitete Streckennetz. Es umfasst, einheitlich zertifiziert, mehr als 1000 Kilometer Loipen. Der DSV und seine Partner „Freunde des Skisports“ (FdS), „Stiftung Sicherheit im Skisport“ (SIS) sowie die DSHS unterstützten die Region bei dieser

Erweiterung des Angebots im Breitensportbereich. Vertreten war der Deutsche Skiverband bei der Vorstellung der „DSV nordic aktiv Streckenkonzeption“ durch DSV-Vizepräsident Peter Schlickerrieder.

Drei Monate lang waren Wissenschaftler des Instituts für Natursport und Ökologie der Deutschen Sporthochschule in Köln zu Fuß, mit Schneeschuhen, Ski, Skidoo und Pistenraupe im Schwarzwald unterwegs, um Basisdaten zu sammeln. In 26 Gemeinden wurden daher 1060 Kilometer Loipen via GPS-Technik exakt vermessen. Die daraus abgeleitete Schwierigkeitsklassifizierung entspricht internationalen Standards. Die Einteilung der Strecken in die drei Kategorien leicht (blaue Markierung, flaches und übersichtliches Gelände), mittelschwer (rot, welliges Profil mit moderaten An- und Abstiegen) und schwierig (schwarz, steiles Gelände) erfolgte nach eingehender Analyse der Längsneigung der Loipen und der Länge des Gefälles sowie durch eine Begutachtung potentieller Gefahrenstellen im Gelände.

Naturparks dienen primär der Erholung seiner Besucher, sie haben aber auch die Schutzwürdigkeit entsprechender Regionen hervor. Neben der sportlichen Dimension spielen dort, wie in anderen Schutzgebieten, ökologische Fragen eine große Rolle. Insbesondere dann, wenn

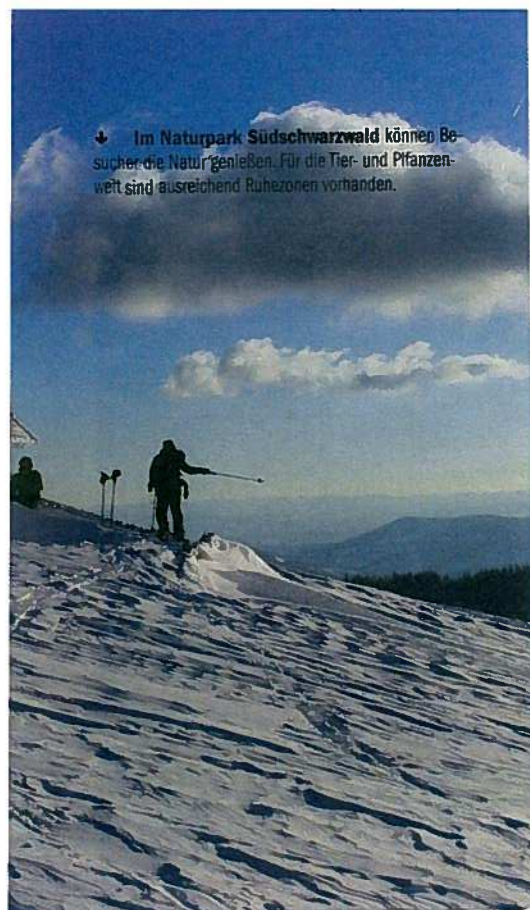
große Massen dasselbe Gebiet zur Freizeitbeschäftigung aufsuchen, ist eine Besucherlenkung sinnvoll. Sie räumt der Tier- und Pflanzenwelt Ruhezeiten ein. Erreichen lässt sich das über eine gezielte Strecken-



Die Initiatoren der Loipenbeschilderung im Naturpark Südschwarzwald präsentieren das Konzept.

führung mit einer verlässlichen Beschilderung. Das DSV-Streckenkonzept berücksichtigt daher alle diese Notwendigkeiten. Im Südschwarzwald ist man sich dessen bewusst. Mit der Loipenbeschilderung wurde Qualitätssicherung betrieben, die Region macht sich über ihre hochwertigen Langlaufgebiete einen Namen.

DSV
nordicaktiv
zentrum



Umwelt wird geachtet

Tobias Luthe, DSV-Umweltreferent, zum Naturpark.

Warum boomt der nordische Skisport und begeistert immer mehr und mehr die Menschen?

Tobias Luthe Die Gründe hierfür liegen im Wesen des nordischen Sports – er macht gesund, er bereitet Spaß, und er ermöglicht das Erleben von Schnee, von Ruhe und von Natur. Und dies alles ohne

große Kosten oder Aufwand, direkt in den Mittelgebirgen vor der Tür.

Welche Umweltbelastungen resultieren eigentlich daraus?

Tobias Luthe: Konflikte mit seltenen, bedrohten Tierarten, wie beispielsweise den Raufußhühnern, können entstehen, wenn nordische Sportler die ausgewiesenen Loipen und Strecken verlassen. Diese Tiere werden dann in ihrem Lebensraum massiv gestört. Auch der Freizeitverkehr ist wie bei allen Natursportarten problematisch.

Wie geht dann der DSV mit diesem Spannungsfeld um?

Tobias Luthe: Die umweltgerechte Konzeption und Ausweisung von Strecken und Loipen in Zusammenarbeit mit Förstern und Jägern vor Ort gewährleisten ein hochwertiges Angebot in den nordic aktiv Zentren des Deutschen Skiverbands. Somit muss kein Sportler abseits durch den Wald laufen und das Wild stören. Die Zentren sind mit Bus und Bahn zudem gut erreichbar.

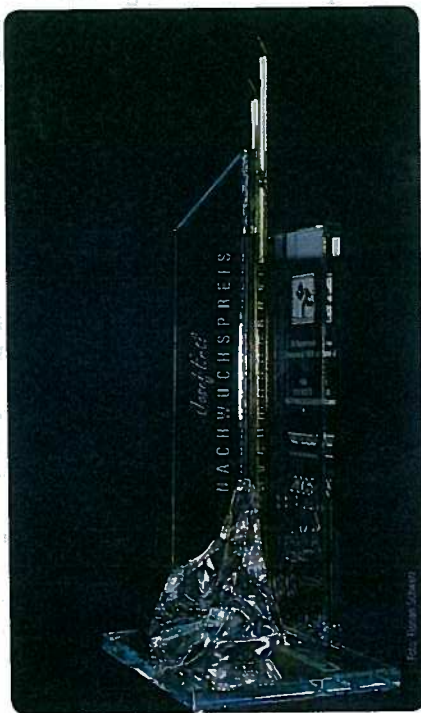
Josef-Ertl-Nachwuchspreis 2005

Vereine erhalten für vorbildliche Talentförderung Auszeichnung vom DSV sowie das „Grüne Band“.

Die Gewinner zweier Wettbewerbe um die Nachwuchs- und Talentförderung stehen nun fest: Den Josef-Ertl-Nachwuchspreis 2005 erhielten vom Deutschen Skiverband (DSV) drei Vereine:

Stolzer Gewinner der Sparte Biathlon ist der SV Bayerisch Eisenstein (BSV). Ebenfalls top Nachwuchsarbeit im Bereich Nordisch leistet der SV Biberach (TSV). Aufgrund seiner Bemühung um die Talente erhielt der SC Oberried (SVS), Sparte Alpin, auch diesen Preis. Damit die Vereine ihre Arbeit fortführen können, gab's neben dem Pokal je eine Prämie von 5000 Euro.

Daneben ist das Grüne Band für vorbildliche Talentförderung 2006 an drei Vereine überreicht worden. Die Dresdner Bank sowie der Deutsche Olympische Sportbund prämierten die Arbeit mit jeweils 5000 Euro. Gewinner in der Sparte Biathlon ist der WSV Scheibe-Alsbach (TSV); Sparte Nordisch: WSV 08 Lauscha (TSV) und Alpin der SC Mittenwald (BSV). Bewerbungsschluss für den Josef-Ertl-Preis 2006: 15. März. Bewerben können sich alle Vereine mit preisverdächtigter Nachwuchsarbeit.



➔ Der Pokal des Josef-Ertl-Nachwuchspreises für das Jahr 2005 ist vom DSV an drei Vereine verliehen worden.

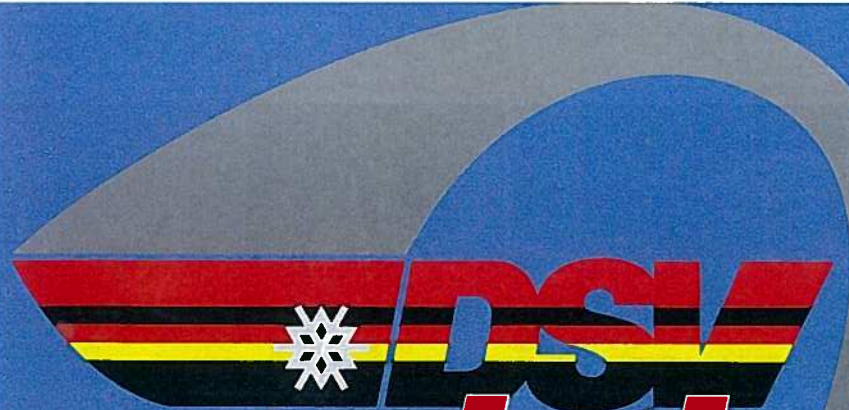
Miteinander trifft auf Leistung und Fairplay

Die Stiftung Deutsche Sporthilfe startet mit neuer Kampagne.

Leistung. Fairplay. Miteinander. – Die drei Begriffe kennzeichnen die neue Kampagne der Stiftung Deutsche Sporthilfe. Man will deutlich machen, dass der Sport mit seiner integrativen Kraft eine gesellschaftspolitische Aufgabe hat. Und deswegen heißt eine der Kernaussagen der Kampagne: Die Prinzipien des Sports stärken unser Land.

Anhand von umfangreichen TV-Spots und Anzeigen beschreibt die Stiftung Deutsche Sporthilfe authentische Ereignisse aus der Welt des Spitzensports, in der diese Werte „Leistung. Fairplay. Miteinander.“ nach wie vor lebendig sind.

Gleichzeitig stellt sich die Stiftung in dieser Kampagne aber auch den Schattenseiten des Leistungssports und ihrer Verpflichtung zum Kampf gegen Doping, Manipulation und sportlicher Unfairness. Die Sportförderorganisation – sie ist im Jahr 1967 gegründet worden – leistet finanzielle sowie ideelle Hilfe. Gleichzeitig übernimmt sie soziale Verantwortung und verteidigt die Werte des Sports.



Ski & **aktiv**
Sportmagazin

**NORDIC-
SPECIAL**

in Kooperation mit:

outdoor

Langlaufski im Test

DIE PROFIS DES DSV CHECKEN
NEUE CRUISER UND SKATER

Nordic-Kauftipps

SO FINDEN SIE DIE RICHTIGEN
SKI, BINDUNGEN UND STÖCKE

Die besten Loipen

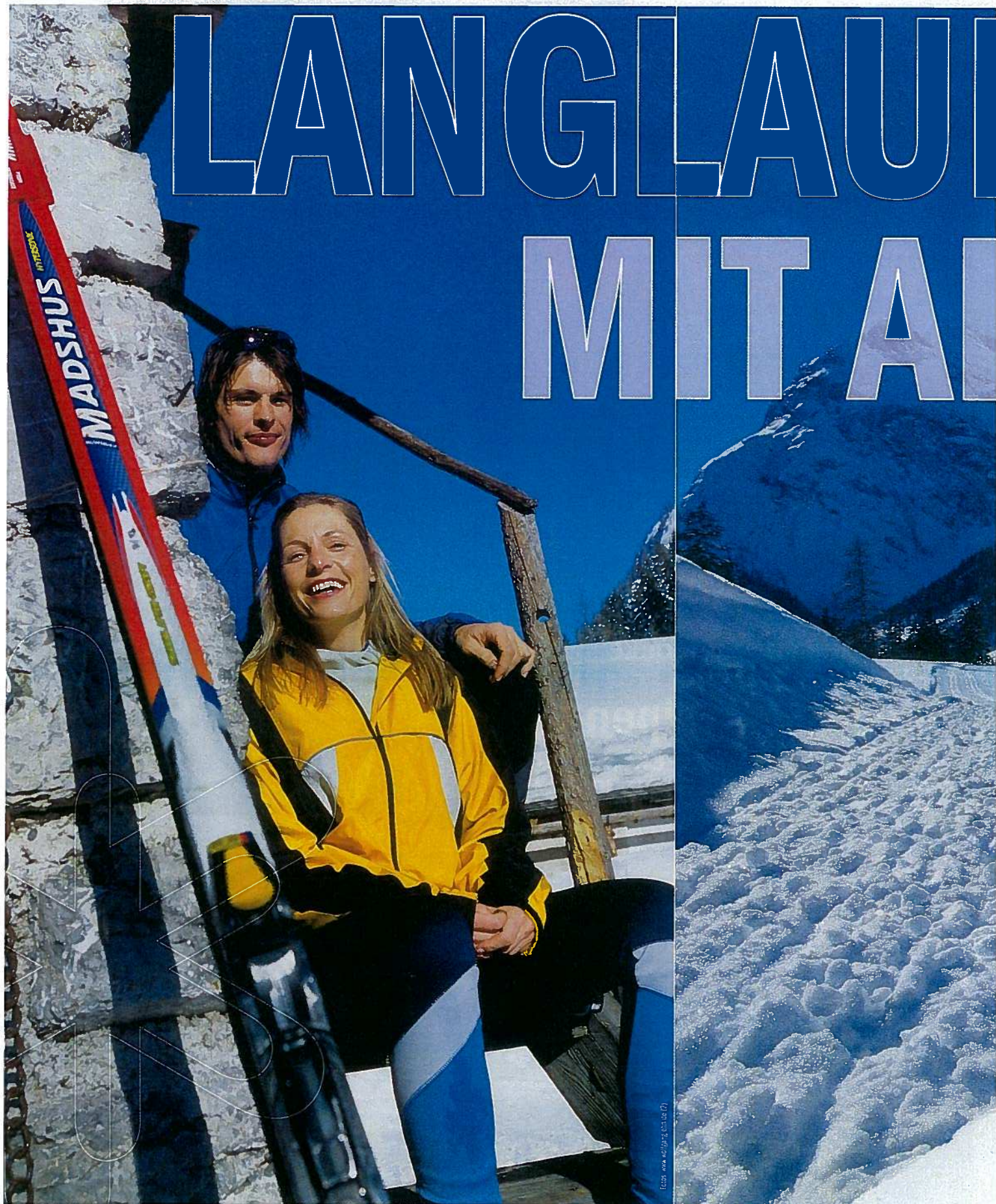
ZEHN TRAUMHAFTE STRECKEN IN
DEUTSCHLAND UND ÖSTERREICH

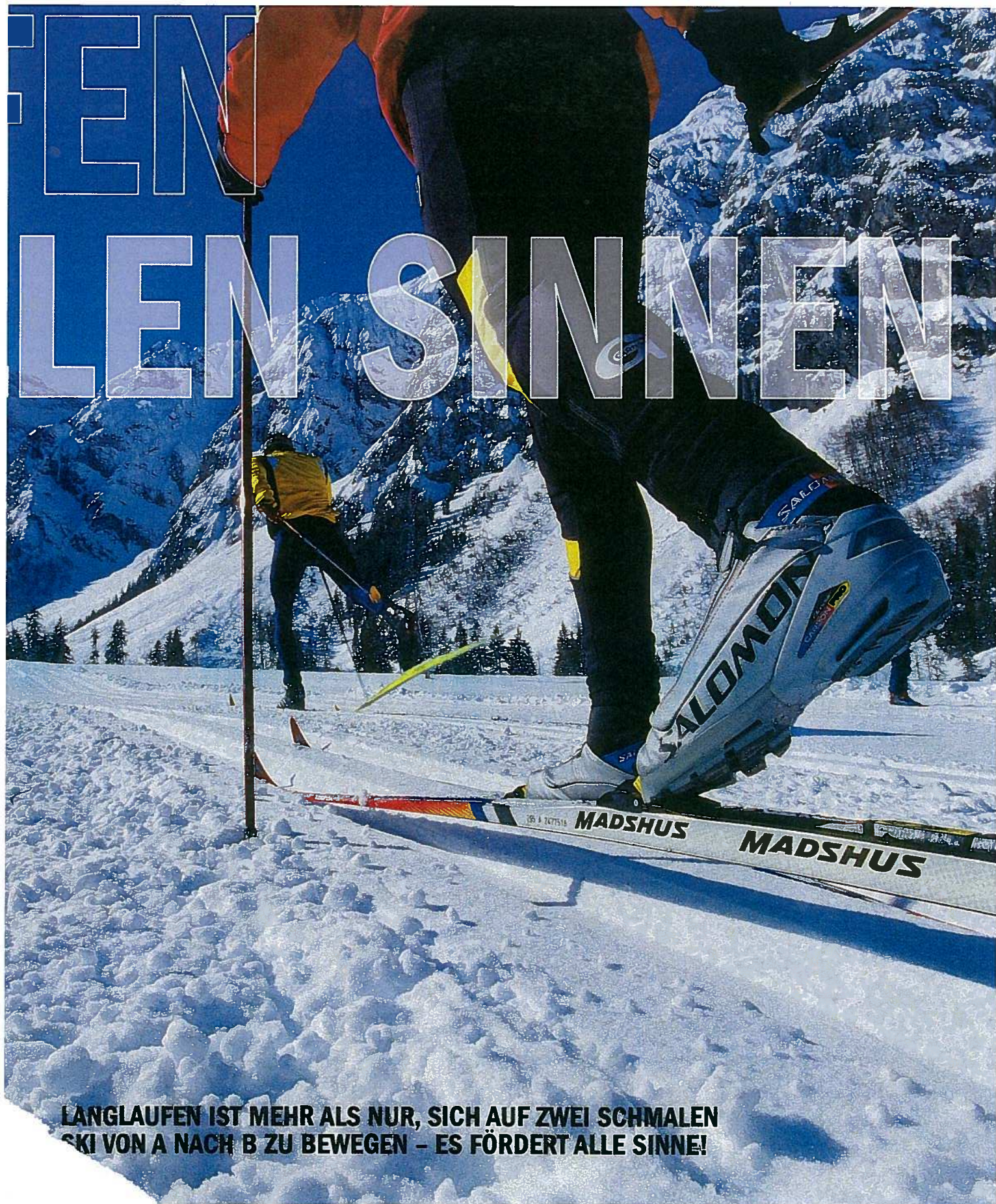
**16 Seiten Wunderwelt
in weiß – mit Skitest,
Kaufberatung und
den besten Loipentipps**

Langlauf-Guide



LANGLAUF MIT AL





**LANGLAUFEN IST MEHR ALS NUR, SICH AUF ZWEI SCHMALEN
SKI VON A NACH B ZU BEWEGEN – ES FÖRDERT ALLE SINNE!**



GLITZER

**EINSAMKEIT
DES LANG-
STRECKEN-
LÄUFERS: OB
QUERFELDEIN
ODER AUF PER-
FEKT PRÄPA-
RIERTER LOIPE,
LANGLÄUFER
ERLEBEN
GRENZENLOSE
NATUR UND
TRAINIEREN
MUSKULATUR
SOWIE HERZ-
KREISLAUF-
SYSTEM AUF
IDEALE WEISE.**



Immer beliebter: Wandern „querfeldein“ mit
Langlaufski abseits von präparierten Loipen.



A



Am Anfangs arbeiten – wie beim modernen Menschen üblich – nur die Augen. Du siehst: Häuser, Menschen, Autos. Dann den Himmel, der sich tiefblau gegen das Weiß der Landschaft abzeichnet. Je weiter du in die Berge vorstößt, desto höher ragen die Schneewände links und rechts der Straße auf, Orts- und Wegschilder tragen immer größere Mützen aus Pulverschnee. Vor lauter Schnee übersiehst du ihn fast – den Wanderparkplatz und den Beginn der Loipe.

Am Ziel deiner Träume angekommen, hörst du gleich, dass du nichts mehr hörst: keine Autos, keine Chefs, keinen Alltag. Alles still. In den ersten Minuten umgibt dich eine ungewohnte, weil fast ausgestorbene akustische Leere. Dann beginnst du, ganz automatisch, bewusst zu hören: ein feines „klack, klack“, wenn die Langlaufschuhe in die Automatikbindungen einrasten.

Die ersten Meter! Das leise Geräusch unter dir klingt, wie wenn du mit 240er-Schleifpapier über Holz streichelst. Die schmalen Langlaufski gleiten fast schwerelos durch die beiden knochenhart gefrorenen Spurrillen und verändern mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten ihre Tonhöhe – eine Tonleiter aus tiefem Brummen bei leichten Steigungen bis zum Surren, das immer heller und lauter wird, je rasanter die Abfahrt wird.

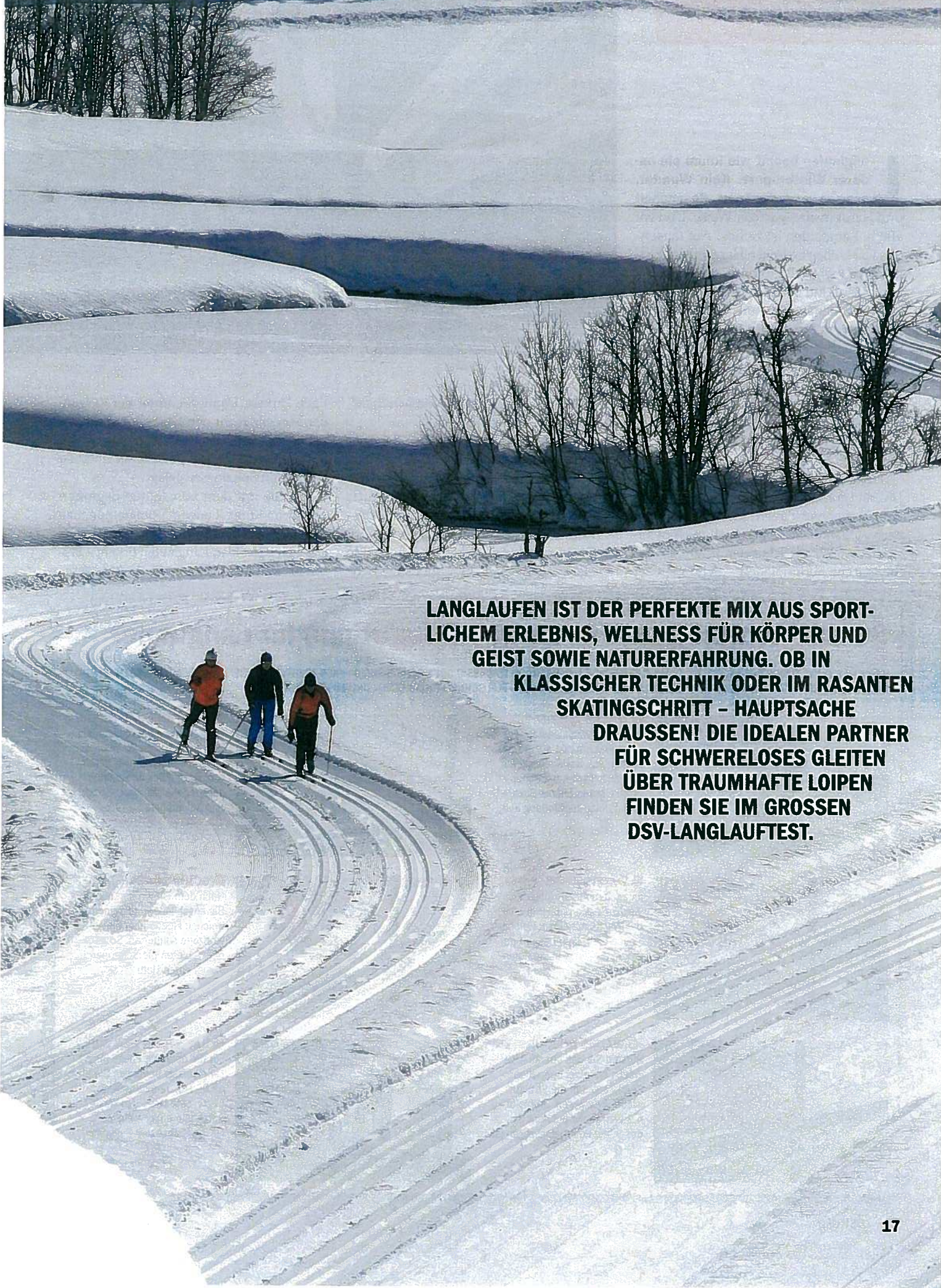
Du hörst den eigenen Atem, der sich wie der Klang der Ski der Topografie anpasst: beim steilen Anstieg schwerer und schneller, bei der Abfahrt wieder ruhiger und entspannter. Jetzt hörst du auch dem eigenen Stockeinsatz zu, der bergauf wie ein Schlagzeuger einherbergaht wie ein Maestro sein Orchester dirigiert – und in der Abfahrt ein Magier hypnotisiert.

Die Augen scannen routinemäßig den Horizont ab, aber immer mehr andere Sinneswahrnehmungen, die der Alltag oft verschluckt, erwachen wieder. Du beginnst, deinen Körper kennenzulernen: Du erfühlst beim Abdruck die Stocksclau-fen, die sich in die Hände schneiden, du spürst die Arme, die mithelfen, dich nach vorne zu bringen. Beim Spurt über den kleinen Hügel beginnen die Oberschenkel etwas zu zwicken.

Aber du fühlst auch, wie sich der Brustkorb mit eiskalter, porentief reiner Winterluft aufpumpt – eine Wohltat! Der Atem dampft in der klirrenden Kälte. Nach Tagen, vielleicht sogar Wochen der allernötigsten Alltagsbewegungen spürst du endlich wieder deinen eigenen Körper.

Früher oder später drängen auf dem Zwanzig-Kilometer-Rundkurs auch Sinneswahrnehmungen, die der Alltag lange und zäh unterdrückt hat, wieder hervor: Du beginnst plötzlich, den Schnee nicht mehr nur zu sehen, sondern auch zu riechen. Ebenso wie den Rauch, der aus dem Kamin des Bauernhofes steigt, an dem du eben vorbeifliegst.

An der Schlüsselstelle, dem langen, steilen Anstieg, kommst du an den Punkt, an dem du zu schmecken beginnst – das Salz deines eigenen Schweißes auf den Lippen. Aber nicht mehr weit, und der Kreis schließt sich! Du legst bei der finalen Abfahrt nochmals den sechsten Gang ein und katapultierst dich in der Stille der weißen Bergwelt wieder ins absolute Gleichgewicht. Du nimmst mit allen Sinnen wahr. Körper und Geist werden eins. Und du erkennst – das muss das Paradies sein!

A photograph of three cross-country skiers on a snowy track. The skiers are wearing orange, blue, and red jackets. They are on a wide, snow-covered slope with many tracks from previous skiers. In the background, there are snow-covered hills and some bare trees. The text is overlaid on the right side of the image.

**LANGLAUFEN IST DER PERFEKTE MIX AUS SPORT-
LICHEM ERLEBNIS, WELLNESS FÜR KÖRPER UND
GEIST SOWIE NATURERFAHRUNG. OB IN
KLASSISCHER TECHNIK ODER IM RASANTEN
SKATINGSCHRITT – HAUPTSACHE
DRAUSSEN! DIE IDEALEN PARTNER
FÜR SCHWERELOSES GLEITEN
ÜBER TRAUMHAFTE LOIPEN
FINDEN SIE IM GROSSEN
DSV-LANGLAUFTEST.**

Langlaufen boomt wie kaum ein anderer Wintersport. Kein Wunder, denn es verbindet Sport, Gesundheit und Natur in einzigartiger Weise. Und vor allem: Langlaufen ist zeitlos! Auf tausenden von Loipen zwischen Harz und Oberstdorf tummelt sich ein buntes Völkchen – vom Schulkind zum älteren Skiwanderer, vom Familienausflug zum Trainingsweltmeister, vom Nordic-Cruiser zum Skater.

Apropos: Zwar wollen alle Wintersportler nur das eine: sich im Schnee draußen bewegen. Dennoch unterscheiden sie sich grundlegend in der Form der winterlichen Fortbewegung: Erholungssuchende, Genießer und Gesundheitsbewusste bevorzugen oft die klassische Langlauftechnik.

Dafür gibt's die neuen „Nordic Cruiser“. Das sind gutmütige rundum-sorglos-Ski, die dank breiter und kürzerer Geometrie spielerisch zu handhaben sind. Auch müssen Sie sich nie wieder mit Schneetemperaturen und Steigwachs herumplagen – Schuppen sei



Dank! Das Motto dieser Ski: einfach draufstellen und loslaufen!

Sportlich Ambitionierte lieben dagegen eher die Skatingtechnik. Im rasanten Schlittschuhschritt über eine perfekt präparierte Loipe zu gleiten, gilt für immer mehr Ausdauerfans als die ästhetischste und effektivste Art des Trainings im Winter!

Ob klassisch oder Skating – für beide Spielarten des Langlaufens gibt's die rich-

tigen Partner. Damit Sie unter der Vielzahl der Modelle nicht den Überblick verlieren, haben die Profis des DSV eine Auswahl der besten Nordic Cruiser und Skater über die Loipen am Spitzingsee gejagt.

Ob Sie mit dem Langlaufen beginnen oder beim König-Ludwig-Skimarathon mitmachen wollen – nie war die Zeit reifer als jetzt! Eines ist klar: Langlaufen boomt – lassen Sie sich nicht abhängen! *Andreas Kern*

So machen Sie Ihre Ski topfit – Pflegetipps für Langläufer

WER SEINE LANGLAUFSKI GUT PFLEGT, BEI DEM LÄUFT'S EINFACH BESSER! OB WACHSSKI ODER SCHUPPENSKI – HIER ZEIGEN WIR IHNEN, WIE SIE MIT WENIGEN HILFSMITTELN IHRE SKI GANZ EINFACH UND SCHNELL IN SCHUSS HALTEN KÖNNEN – FÜR SCHNELLERES GLEITEN UND MEHR SPASS!



1 WACHS AUFTRAGEN:
Tragen Sie Wachspaste möglichst gleichmäßig auf die Laufflächen auf. Bei Wachsski auf die ganze Länge, bei Schuppen-ski lassen Sie die Steigbe-
reiche unter der Bindung aus.



5 SCHUPPENSKI:
Falls Sie mit einem Schuppen-ski laufen, sollten Sie auch die Steighilfe professionell pflegen: Dazu gibt's im Fachhandel spezielle „No-Wax“-Sprays zum Aufsprühen.



2 WACHS EINPOLIEREN:
Im zweiten Arbeitsgang der Wachs-Session polieren Sie das Wachs mit einem weichen Fleece-Tuch, damit es auf der ganzen Skilänge in die Poren der Laufflächen einzieht.



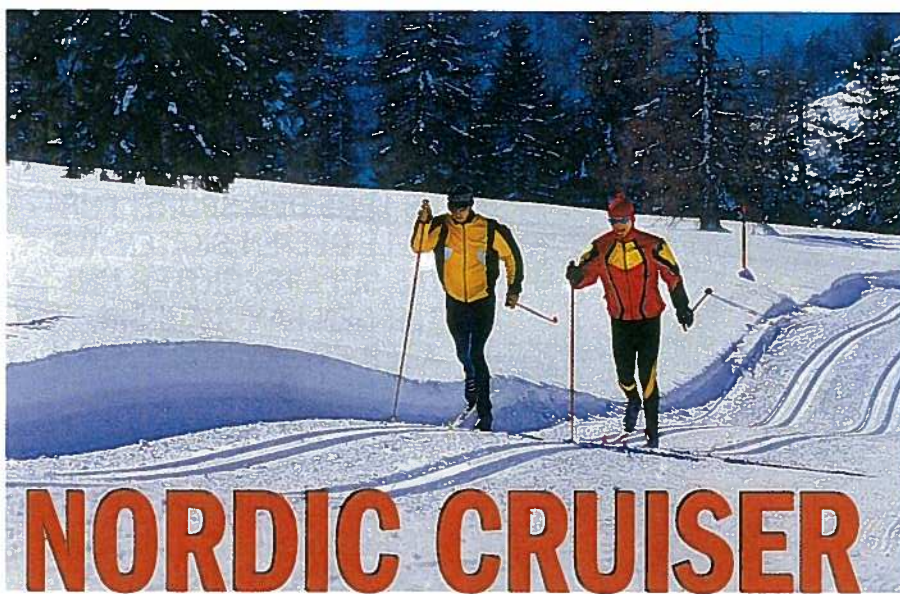
6 SCHUPPENSKI:
Nach dem Einsprühen reiben Sie anschließend mit einem weichen Fleece-Tuch die Abstoßzone sauber ab. So gepflegt, bieten die Schuppen immer guten Halt.



3 WACHS AUSBÜRSTEN:
Bürsten Sie das überflüssige Wachs mit einer speziellen Bürste aus, um die Struktur wieder freizulegen. So bleibt nur das Wachs auf dem Ski, das in die Poren eingezogen ist.



4 DAS BRAUCHEN SIE:
Für die optimale Pflege Ihres Langlaufskis benötigen Sie eine Bürste, eine Tube Wachspaste, eine Dose „No Wax“-Spray und einige weiche Fleece-Tücher zum Polieren.



NORDIC CRUISING – EINE ALTE SPORTART IN NEUEM GEWAND. MIT DEN NEUEN SKI-MODELLEN SCHWEBEN SIE LEICHTER DENN JE DURCH DIE WEISSE WUNDERWELT – SIE SIND IDEALE WEGGEFÄHRTEN AUF DER KLASSIK-LOIPE, TEILWEISE SOGAR FÜR SKI-WANDERUNGEN GEEIGNET.

ATOMIC FX:9 APG 	PREIS: 200 Euro (inkl. Bindung) BINDUNG: Automatic Universal LÄNGEN (cm): 163, 173, 183, 193 GEWICHT (Paar): 1220 g (173)		PERFORMANCE: Der Atomic ist ein breiter und stets gutmütiger Nordic-Cruiser für Langlauf-Einsteiger, Skiwanderer und Fitness-Fans. Durch die Doppelkantenschuppen vermittelt er einen guten Abdruck in der Ebene und bergauf, gleitet aber dafür bergab nur mittelmäßig.
FISCHER Cruiser 	PREIS: 180 Euro (inkl. Bindung) BINDUNG: XC Automatik LÄNGEN (cm): 164, 174, 184, 189 GEWICHT (Paar): 1390 g (174)		PERFORMANCE: Beim Cruiser ist der Name Programm! Dank breiter Skimitte fühlen sich Langlauf-Novizen immer sicher. Auch Fitness-Läufer kommen dank gutem Abstoß- und Gleitverhalten voll auf ihre Kosten – ein gutmütiger Allrounder mit großem Anwendungsbereich.
KNEISSL Snow Cruiser Pentron 	PREIS: 130 Euro BINDUNG: - LÄNGEN (cm): 150, 160, 170 GEWICHT (Paar): 1120 g (160)		PERFORMANCE: In der Kürze liegt die Würze! Der Kneissl ist ein extrem kurzer Cruiser, der quirlig durch die Kurven flitzt und trotz seiner Kürze überraschend gut gleitet. Je höher der Speed, desto unruhiger wird der „Shorty“ jedoch. Ein Spaßski, der auch fürs Gelände taugt.
MADSHUS Z 7 Multigrip Vario 	PREIS: 170 Euro BINDUNG: T4 NIS LÄNGEN (cm): 158, 168, 178, 188 GEWICHT (Paar): 1300 g (178)		PERFORMANCE: Der Z 7 ist wie seine Brüder aus dem Madshus-Skating-Lager laufruhig und tempofest – nur eben für Freunde der klassischen Technik. Der Norweger überzeugt durch gutes Abstoßverhalten in der Ebene und bergauf – ein rundum harmonischer Fitness-Ski.
PLENK Snowcruiser 	PREIS: 170 Euro BINDUNG: Salomon LÄNGEN (cm): 166, 176, 186 GEWICHT (Paar): 1260 g (176)		PERFORMANCE: Trotz seiner extrem langen Abstoßzone erweist sich der Snowcruiser aus dem Hause Plenk als überraschend guter Gleiter. Dank der breiten und niedrigen Konstruktion vermittelt er stets viel Sicherheit – ein dezent-problemloser Wanderfreund, made in Germany!
ROSSIGNOL Zynex Classic AR 	PREIS: 200 Euro (inkl. Bindung) BINDUNG: T3 Automatik LÄNGEN (cm): 176, 186, 196, 206 GEWICHT (Paar): 1280 g (196)		PERFORMANCE: Der Rossignol ist ein Synonym für die goldene Mitte – ein harmonischer und unauffälliger Partner ohne große Stärken und Schwächen. Für Neulinge ist er etwas zu sportlich, für ambitionierte Klassik-Fans etwas zu wenig sportlich, für alle anderen gerade richtig!
SALOMON Snowscape 9 	PREIS: 200 Euro (inkl. Bindung) BINDUNG: SNS Profil Auto LÄNGEN (cm): 173, 183, 193 GEWICHT (Paar): 1300 g (183)		PERFORMANCE: Der Snowscape überzeugt dank guter Schuppen und sportlich-straffer Konstruktion bergauf und bergab. Aber nichts für Klassik-Novizen! Dafür finden Fitness-Fans und sportlich Ambitionierte in ihm einen breitbandigen, harmonischen Ski ohne Schwächen.

LANGLAUF BERATER

WELCHE STOCKLÄNGE BRAUCHE ICH? DIESE UND NOCH MEHR FRAGEN BEANTWORTET DSV AKTIV:

Bevor Sie ins Fachgeschäft gehen, um sich die neue Ausrüstung zu kaufen, sollten Sie sich selbst die wichtigsten Fragen beantworten: Will ich Klassik-Ski? Wenn ja, lieber mit Schuppen oder zum Wachsen? Oder gleich sportliche Skater? Wie lange müssen die Stöcke sein? Und welche Kleidung brauche ich für mein neues Hobby? Die Antworten finden Sie in dem Kasten rechts. Und unten haben wir Ihnen eine kleine Auswahl empfehlenswerter Langlauf-Lektüre zusammengestellt – damit Sie sich bereits im warmen Wohnzimmer auf die Wunderwelt in Weiß so richtig vorfreuen können.



EINSTEIGER-BUCH
Olympia-Silbermedaillengewinner Peter Schlickerrieder klärt auf – über die richtige Technik, die perfekte Ausrüstung und die ideale Vorbereitung auf den Winter.

Schlickerrieder/Pra-
Skilanglauf für
Midwest-Ver-
3 Euro



DSV-LEHRPLAN
Der neue Lehrplan vermittelt unter dem Ansatz „Verstehen-Erklären-Lernen-Trainieren“ die neuesten Erkenntnisse des DSV, veranschaulicht mit vielen Abbildungen.
Ansgar Schwitz: DSV Lehrplan Skilanglauf, für 23,80 Euro unter
www.shop.ski-online.de



DSV SKIATLAS 2007
Die besten 550 Ski-gebiete ausführlich und aktuell. Plus: 40 Seiten Langlauf-Sonderteil mit den schönsten Loipen in Deutschland und in den Alpen.
Für 22,90 Euro im Buchhandel oder für 20 Euro Mitgliedspreis unter
www.shop.ski-online.de

Tipps für Einsteiger

SIE WOLLEN MIT LANGLAUFEN ANFANGEN? WIR SAGEN IHNEN, WIE DER EINSTIEG GARANTIERT ERFOLGREICH WIRD.

> LANGLAUF-TECHNIKEN

Es gibt zwei verschiedene Lauftechniken: klassisch und Skating. Je nach Technik benötigen Sie unterschiedliche Ski, Schuhe und auch Stöcke.



Die Klassische Technik eignet sich besonders für Anfänger, weil schnell zu lernen. Auch lassen sich die Belastungen gut regulieren.



Die Skating-Technik ist schwieriger zu erlernen als die klassische, erfordert viel Armkraft und eine gewisse Grund-schnelligkeit.

> SKITYPEN

Für jede der beiden Lauftechniken gibt es spezielle Ski. Die Latten von klassischen Läufern und Skatern unterscheiden sich in Länge und Aufbau.



Als Richtlinie für die Skilänge gilt: Klassikski etwa 20 Zentimeter, Skatingski 5 bis 10 Zentimeter über Körpergröße wählen. Je nach Körpergewicht und Können kann die Skilänge jedoch variieren. Ski für die klassische Technik sind als Wachs- oder Schuppenski erhältlich, Skater nur als Wachsski.

> SCHUH UND BINDUNG

Grundsätzlich gilt: Der Langlauf-Schuh muss fest am Fuß anliegen, darf aber nicht drücken. Die Zehen sollten einen knappen Zentimeter Luft haben.



Einsteigern genügt ein Fitnessschuh (im Bild re.) für Klassik-Technik. Skating-Modelle (im Bild li.) zeichnen sich durch einen höheren Schaft aus, der eine bessere Kontrolle beim Aufkanten bietet. Clever: Modelle für beide Techniken (im Bild Mitte). Achtung: Nicht jeder Schuh passt zu jeder Bindung!

> STOCKWAHL

Die Stockauswahl hängt von der gewählten Technik und der Armkraft des Läufers ab. Tipp: Geübte Langläufer wählen eher etwas längere Stöcke.



Stöcke für die klassische Technik sollten zirka 80 Prozent der Körpergröße haben. Passen die Stöcke unter die Achseln, ist die Länge okay.



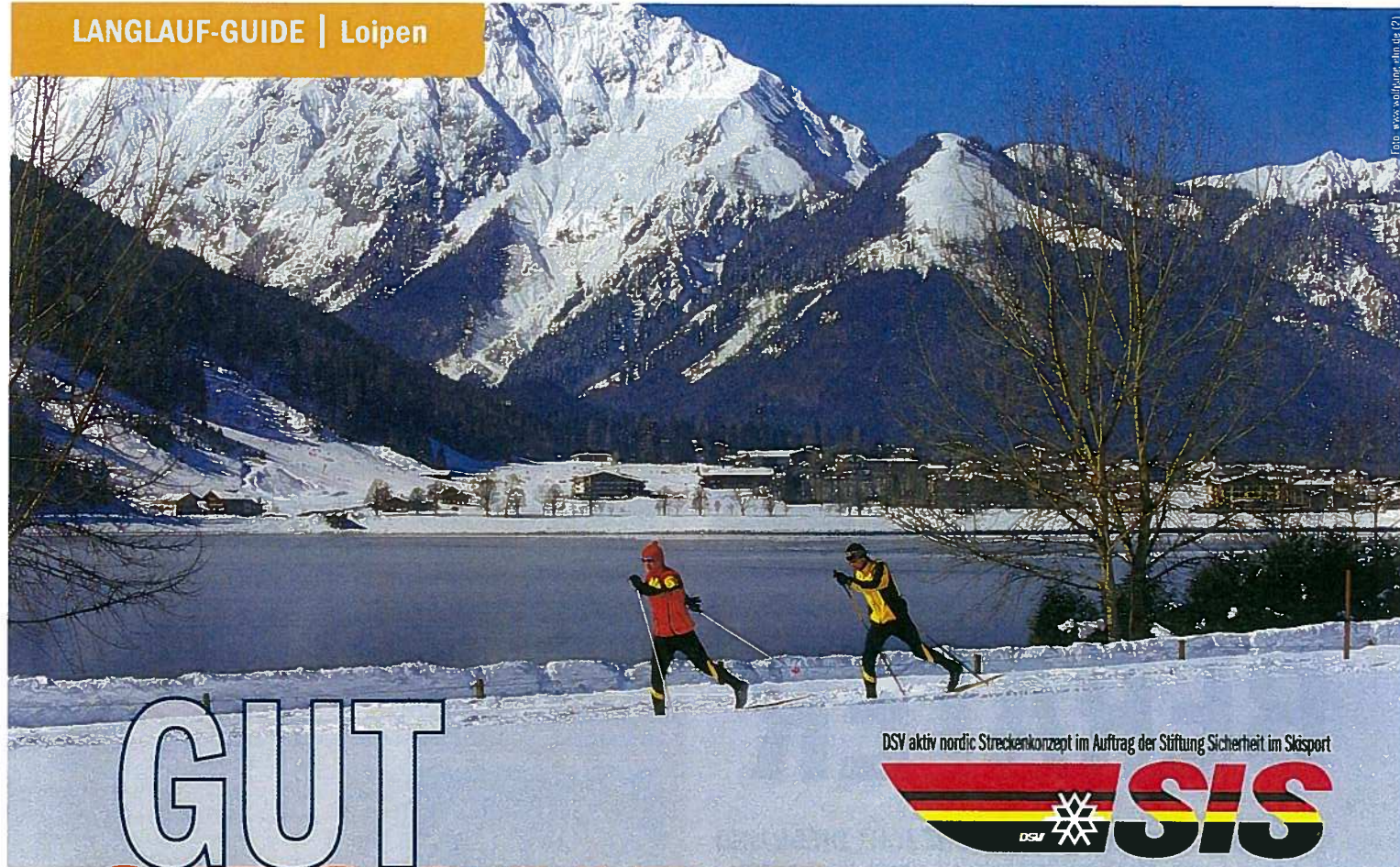
Stöcke für Skater haben eine Länge von 90 Prozent der Körpergröße. Lässt sich das Kinn auf den Stöcken abstützen, dann passt die Länge optimal.

> BEKLEIDUNG

Mit der richtigen Bekleidung macht Langlaufen noch mehr Spaß, egal bei welchem Wetter. Hier die besten Ausrüstungstipps für Langläufer:



Zum richtigen Outfit gehört die klassische Lauftight oder eine eng anliegende Hose sowie eine atmungsaktive und wasserabweisende Jacke. Für sehr kalte Tage empfiehlt sich eine weitere atmungsaktive Schicht aus Jacke, Weste und Hose. Darunter gehört Funktionsunterwäsche aus Kunstfasern mit langen Ärmeln und Beinen. Immer dabei: die Sonnenbrille zum Schutz vor UV-Strahlen. Wichtig: Mütze und Fingerhandschuhe nicht vergessen!



DSV aktiv nordic Streckenkonzept im Auftrag der Stiftung Sicherheit im Skisport



**DSV AKTIV STELLT IHNEN
ZEHN DER SCHÖNSTEN LANG-
LAUFGEBIETE IN DEUTSCH-
LAND – ALLESAMT VOM DSV OFFIZIELL ZERTIFIZIERT – UND IN ÖSTERREICH VOR.**

1 ERZGEBIRGE

Schneesicheres Langlaufen an der tschechischen Grenze

240 km Loipen

DSV
nordicaktiv
zentrum



Sachsen

Vor allem Skispringer wie Jens Weißflog haben die nordischen Skizentren Oberwiesenthal und Klingenthal bekannt gemacht. Aber das sächsisch-böhmische Grenzgebirge im Naturpark Vogtland/Erzgebirge bietet mit feinen Loipen auch ein ideales Terrain für Langläufer. Mit ihrem Loipenangebot müssen sich die nordischen Skizentren im Erzgebirge und dem benachbarten Vogtland wahrhaftig nicht verstecken. Bestens präparierte Spuren bieten ideale Voraussetzungen für ein ungehemmtes Langlaufvergnügen. Drei große Langlaufgebiete warten auf loipenhungrige Besucher. Zahlreiche Wintersportorte bieten einen direkten Einstieg in diese herrliche Spur.

Das Paradestück der Wintersportregion an der deutsch-tschechischen Grenze ist die gewaltige 36 Kilometer lange Kammloipe zwischen Schöneck und Johanngeorgenstadt, eine der schönsten und schnee-

sichersten Loipen Deutschlands. In Schöneck kann man praktisch direkt vom Zug auf die schmalen Bretter umsteigen: Genau vor dem Bahnhof startet nämlich gleich die bei Kennern beliebte Kammloipe. Schöneck gilt darüber hinaus als perfektes Terrain für Einsteiger: Die Loipen auf der sanft gewellten Hochfläche sind leicht.

Über die Kammloipe erreicht man das zu Klingenthal gehörende Skidorf Mühlleithen, dessen rot gestrichene Skihütten wie locker hingewürfelt auf den weißen Bergwiesen liegen und ein wenig an Norwegen erinnern. Rund um Mühlleithen befinden sich auch mittelschwere und schwere Loipen; insgesamt 100 Kilometer weit kann man sich hier bewegen, und auf der 30-Kilometer-Skatingloipe kommen sportliche Läufer mächtig Schwung.

Rund um Oberwiesenthal erwartet Freunde des nordischen Sports ein schneesicheres Langlaufareal

mit 75 Kilometern Gesamtlänge. Nahe der Grenze liegt das Skistadion. Dort starten außer den leichten, teils beschneiten Spuren rund um die Biathlonanlage einige Vorzeigespuren: allen voran die mittelschwere Rundloipe nach Tellerhäuser (15 Kilometer), die Wellenschaukelloipe hinauf zum Gipfel des 1215 Meter hohen Fichtelbergs und die Fichtelberggrundloipe. Von der wiederum zweigen verschiedene, leicht abschüssige Skiwanderwege nach Neudorf ab. Zurück nach Oberwiesenthal fahren die von Dampfzügen gezogenen Schmalspurszüge der Fichtelbergbahn.

Loipentipp: Ein Ausflug über die Grenze nach Boží Dar lohnt sich wegen der herrlichen Rundloipen durch das südwestliche Torfmoor.

Nachtloipe: Johanngeorgenstadt bietet in der Nähe des Stadtzentrums eine drei Kilometer lange, leichte Flutlichtloipe.

Höhenloipen: Die Loipen des Oberwiesenthaler Skistadions liegen auf rund 1100 Metern Höhe.

Adresse: Tourismusverband Erzgebirge, Adam-Str. 16, 09456 Annaberg-Buchholz, Telefon 0 37 33/18 80 00, www.erzgebirge.de

2 FÜSSEN/PFRONTEN

Ostallgäu: Langlaufen mit königlichen Aussichten

DSV
nordic aktiv
LANGLAUFZENTRUM



53 km Loipen

Bayern

Wer durch das tiefverschnittene Ostallgäu läuft, versteht, warum es die Könige seit jeher hierher zog. Denn die hügelige Landschaft ist höchst romantisch und ideal für Eroberungen auf schmalen Brettern. In der herrlichen Winterwelt zwischen Schloss Neuschwanstein und Ruine Falkenstein kann man leicht die Anstrengung vergessen und auf den Loipen, die den Königswinkel wie ein Netz durchziehen, Extrarunden drehen. Verbindungen zu

angrenzenden Loipennetzen vergrößern den Langlaufspaß im Ostallgäu noch.

Loipentipp: Am Hallenbad Füssen ist der Einstieg zu einer Traumrunde nach Weißensee. Nördlich des Galgenhofs verlaufen parallel die Spuren für klassische Läufer und Skater zum Schorenhof und von dort aus weiter zum Weißensee.

Nachtloipen: Nach Einbruch der Dunkelheit ziehen Langläufer in Füssen auf der 500-Meter-Schleife an

der Sportanlage Weidach ihre Runden unter Flutlicht. Auf der Nachtloipe am Sportgelände in Pfronten-Berg (3 km) können Skater auch abends trainieren (Mo, Do 18.30 bis 21 Uhr).

Höhenloipe: An der Gundhütte in Pfronten auf 1100 bis 1200 Metern gibt es eine 4,5 Kilometer lange Höhenloipe. Sie ist mit dem Pistenbully-Shuttle bequem erreichbar (10.30 bis 16 Uhr, Hin- und Rückfahrt ab 4,50 Euro).

Adresse: Touristinformation Füssen, Kaiser-Maximilian-Platz 1, 87629 Füssen, Telefon: 0 83 62/9 38 50, Fax: 93 85 20, Internet: www.fuessen.de.

Extras: In Schwangau gibt es ein DSV nordic aktiv Langlaufzentrum mit DSV-zertifiziertem Loipennetz.

3 KARWENDEL UND WETTERSTEIN

Abwechslungsreiche Loipen unter grauen Felsstürmen

DSV
nordic aktiv
LANGLAUFZENTRUM



135 km Loipen

Bayern

Wetterstein- und Karwendelgebirge bilden den idealen Rahmen für ein abwechslungsreiches Langlaufrevier. Talloipen wechseln mit Anstiegen und Abfahrten, die von den imposanten Gipfeln mit ihren Mützen aus frischem Schnee umgeben sind. Im Loipennetz Mittenwald, Krün, Wallgau und Klais finden Langläufer eine wunderschöne Natur und eine große Auswahl an perfekt präparierten Loipen mit einer Gesamtlänge von rund 135 Kilometern.

Ob man in Mittenwald, Krün, Wallgau oder Klais sein Ferienquartier bezieht, man wohnt immer an einer Loipe mit direktem Anschluss an das weitläufige Langlaufnetz der Alpenwelt Karwendel. Skatingfans kommen vor allem auf den Übergangslipen ins Isartal auf ihre Kosten. Allerdings verlangen die steilen Anstiege dort eine gute Kondition.

Loipentipp: Malerisch ist die Panoramaloipe (20 km) um den Barmsee und Geroldsee. Was den Anspruch angeht, liegt die Spur im leichten Bereich, die Aussicht auf das winterliche Karwendelgebirge ist dafür umso schöner.

Nachtloipen: Auf der Sprint- und Nachtloipe (1,5 km) in Krün können Nachtaktive auch spät am Abend ihre Runden drehen. Die Spur ist sowohl für Skater als auch für Klassiker präpariert.

DSV nordic aktiv Zentrum: Sieben Loipen mit einer Gesamtlänge von 51,4 Kilometern wurden vom DSV in der Alpenwelt Karwendel zertifiziert, ausgeschildert und in drei Schwierigkeitsgrade – blau, rot und schwarz – eingeteilt.

Adresse: Alpenwelt Karwendel, Dammkarstraße 3, 82481 Mittenwald, Telefon: 0 18 05/12 71 00, E-Mail: info@alpenwelt-karwendel.de, Internet: www.alpenwelt-karwendel.de.

4 RUHPOLDING UND INZELL

Perfekte Bedingungen im Chiemgau – für Einsteiger und Profis

DSV
nordic aktiv
LANGLAUFZENTRUM



70 km Loipen

Bayern

Die beiden Chiemgauer Ferienorte Ruhpolding und Inzell bieten beste Voraussetzungen für Langläufer. Nicht ohne Grund treffen sich in Ruhpolding Langlauf- und Biathlonathleten aus der ganzen Welt regelmäßig zum Training. Aber auch Einsteiger finden ihr Revier, denn die meisten Spuren des insgesamt rund 100 Kilometer umfassenden Loipennetzes sind einfach bis mittelschwer.

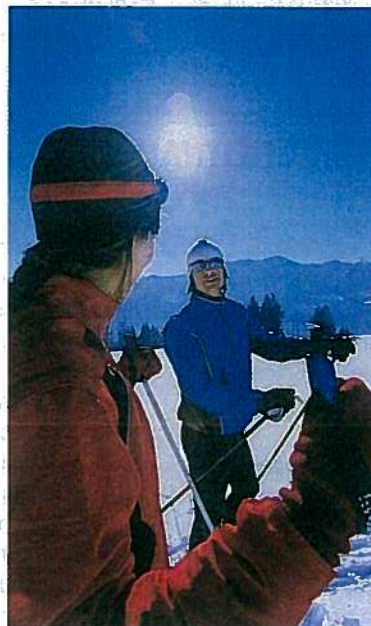
Rund um die Biathlonhochburg Ruhpolding, in der sich jedes Jahr im Januar die Weltelite zu spannenden Wettkämpfen trifft, finden Langläufer ein Loipennetz von etwa 70 Kilometern, die sich auf sechs abwechslungsreiche Loipen verteilen. 25 Kilometer sind für Skater angelegt. Ein Highlight ist die überwiegend leichte 4-Seen-Loipe (10 Kilometer), Anfänger genießen das stille Leben auf der Wasner Rundloipe (5 Kilometer). Im Erlebnisbad Vita Alpi-

na beginnt und endet. Anschluss ans Inzeller Loipennetz bietet die rote Froschseeloipe (15 Kilometer).

Um Inzell bieten sechs Rundkurse insgesamt 27 Kilometer schneesicheren Loipenspaß. Landschaftlich besonders reizvoll ist die Loipe an der Inzeller Filze (6,5 Kilometer), eher für sportliche Läufer geeignet ist die Breitmoosloipe (7 Kilometer). Und seit Januar 2006 gibt es in Inzell ein DSV nordic aktiv Zentrum.

Kurse: Neben Kursen für klassischen Stil, Skating und Nordic Cruising bietet die Skischule Ruhpolding auch Schnupperkurse im Biathlon an (79 Euro, Internet: www.skischule-ruhpolding.de).

Adresse: Tourist Info Ruhpolding, Hauptstraße 60, 83324 Ruhpolding, Telefon: 0 86 63/8 80 60, E-Mail: tourismus@ruhpolding.de, Internet: www.ruhpolding.de.



DSV
nordic aktiv
LANGLAUFZENTRUM

DSV-
LANGLAUF
ZENTREN



DIE ZENTREN UNTEN VERFÜGEN ÜBER EIN DSV-ZERTIFIZIERTES STRECKENNETZ. ALLE LANGLAUFZENTREN UND NORDIC AKTIV ZENTREN FINDEN SIE IM DSV SKIATLAS 2007 ODER UNTER WWW.SKI-ONLINE.DE/NORDICAKTIV.

79271 St. Peter
79777 Uhlingen-
Birkendorf
79837 St. Blasien
79837 Ibach
79871 Eisenbach
87645 Schwangau/
Ostallgäu



Langlauf ist der perfekte Mix aus Naturerlebnis, Sport und Spaß.

5 OBERSTDORF

Streckennetz und Infrastruktur Ideal abgestimmt

76 km Loipen

nordic aktiv
zentrum



Bayern

Seit den Nordischen Ski-Weltmeisterschaften 2005 ist Oberstdorf weit über die Grenzen des Allgäus hinaus als erstklassiges Langlaufgebiet bekannt. Schon früher war Oberstdorf kein Geheimtipp mehr, doch spätestens seit der WM sind Streckennetz und Infrastruktur perfekt. Zehn Loipen mit einer Gesamtlänge von 76 Kilometern für Anhänger der klassischen Technik erschließen Oberstdorf und seine idyllischen Seitentäler. 48 Kilometer sind daneben für Skater präpariert. Der Großteil der Loipen ist miteinander verbunden, so dass sich auch die ausdauerndsten Langläufer richtig austoben können.

Von leichten Rundkursen wie der Loipe Faisenoy-Birgsau, die unterwegs herrliche Blicke auf den Allgäuer Hauptkamm bietet, bis zu herausfordernden Strecken, auf denen sich auch Profis messen, bietet das vielfältige Oberstdorfer Loipenangebot für jede Könnersstufe eine passende Route.

Loipentipps: Weltmeisterschaftsflair umweht sportliche Langläufer auf der zehn Kilometer langen WM-Spur, die das Kernstück der Weltmeisterschaftsstrecken von 2005 darstellt (im gesamten Verlauf auch für Skating präpariert). Der Oberstdorfer Rundkurs ist eine acht Kilometer lange Strecke für Genussläu-

fer. Zu den sportlicheren Angeboten rund um Oberstdorf gehört die 15 Kilometer lange Loipe Spielmannsau. Landschaftliche Höhepunkte wechseln mit schwierigen Passagen, die auch trainierte Langläufer herausfordern.

Kurse: „Auf den Spuren der Weltmeister“ bieten die örtlichen Skischulen Touren für Langläufer an, die nicht nur die Umgebung kennenlernen, sondern auch etwas über die Wettkampfstätten und WM-Highlights erfahren wollen. Für Neulinge gibt's Schnupperkurse inklusive Leihmaterial. Kontakt und Anmeldung über die Touristinformation.

Adresse: Kurverwaltung und Touristinformation, Marktplatz 7, 87561 Oberstdorf, Telefon: 0 83 22/70 00, Fax: 70 02 36, E-Mail: info@oberstdorf.de, Internet: www.oberstdorf.de.

6 HINTERZARTEN-BREITNAU

Langlaufvergnügen im Hochschwarzwald

107 km Loipen

nordic aktiv
zentrum



Baden-Württemberg

Um den hellklimatischen Kurort Hinterzarten und den Luftkurort Breitnau erschließt sich Langläufern ein echtes Weltklasse-Revier. Nicht ohne Grund ist die Region im Hochschwarzwald als Talentschmiede für Langläufer und andere Nordicsportler bekannt.

In alle Himmelsrichtungen führen Loipen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade, und fügen sich in Schleifen verschiedener Länge zu einem dichten Netz zusammen. Auf über 100 Kilometern Länge führen Loipen durch die hügelige Idylle aus verschneiten Wäldern und typischen Schwarzwaldhäusern. Zentrum des Loipenverbundes ist das Loipenzentrum Hinterzarten, dessen insgesamt elf Strecken von 1,5 bis 15 Kilometern Länge ein engmaschiges Loipennetz bilden.

Zwei Fernskiwanderwege komplettieren das Angebot. Der Nachbarort Breitnau ist durch den Fernskiwanderweg Schonach-Belchen direkt mit eingebunden. Auch das Loipennetz von Hinterzarten-Breitnau ist mit den Loipen der Nachbargemeinden verbunden und bildet eine fast unendliche Spielwiese.

Loipentipps: Für Einsteiger geeignet sind der kurze Rundkurs am Kurhaus in Hinterzarten sowie die vier

Kilometer lange Seebachloipe, die am Campingplatz Blankenhofen startet und endet. Für Genießer bietet sich die Fürsatzloipe (ab Loipenzentrum Hinterzarten, einfach 8,5 km) an.

Nachtloipen: Die Zartenbachloipe (1,5 km) und ein Teil der Thurnerspur sind täglich beleuchtet.

Fernskiwanderwege: Am Loipenzentrum beginnt der 32 Kilometer lange Fernskiwanderweg Hinterzarten-Schluchsee. Der Fernskiwanderweg Schonach-Belchen führt über 64 Kilometer.

Kurse: Für Einsteiger bieten die Skischule Hochschwarzwald in Breitnau (Telefon: 0 76 69/4 46) und die Wintersportschule Thoma (Telefon: 0 76 52/17 01) Halbtages- und Tageskurse.

Adresse: Hinterzarten Breitnau Tourismus, Freiger Str. 1, 79856 Hinterzarten, Telefon: 0 76 1 20 60, Internet: www.hinterzarten.de

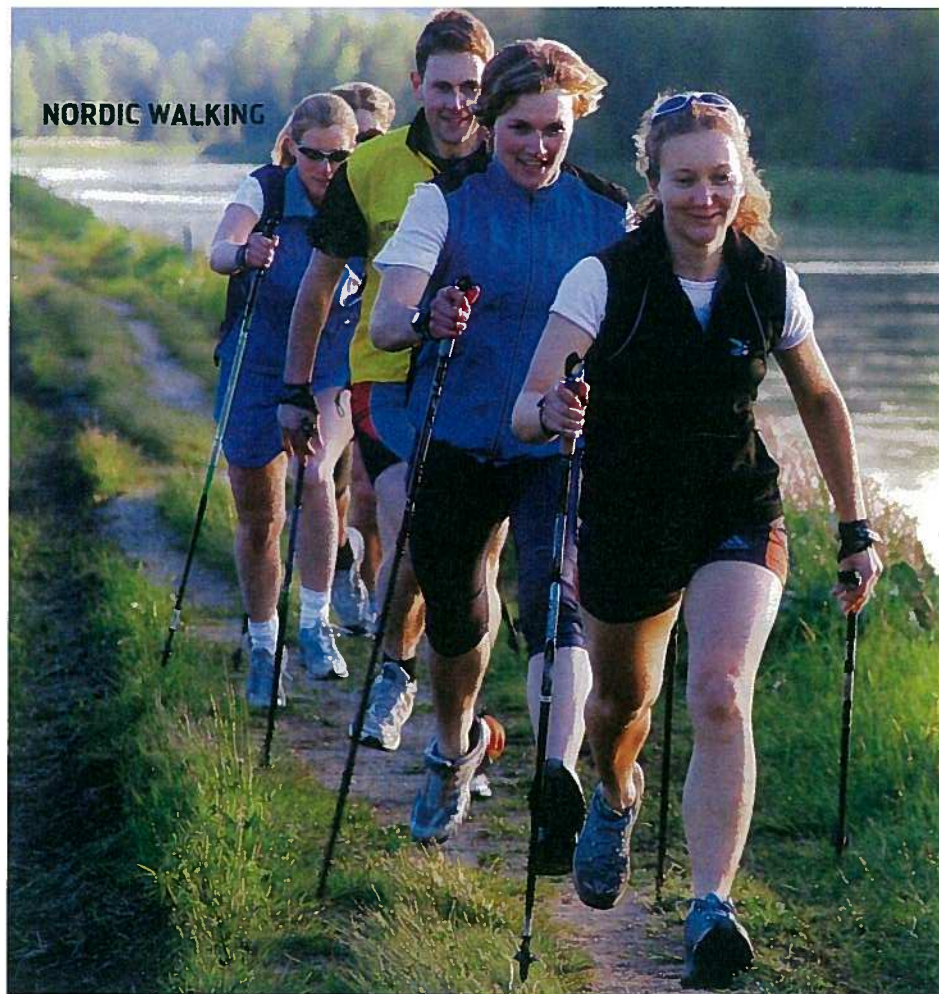
Walking

in the Wind



→ **Die Westküste** und ihre meist aufgewühlte Brandung zählt in der Surfszene zu den weltweit besten Spots

→ **Eine steife Brise** erhöht den Trainingseffekt beim Nordic Walking zwischen den Dünen bei Kampen



➔ **Nordic Walking** ist die gesunde Trendsportart für alle Altersklassen. Das Training in einer großartigen Natur erhöht zudem den Genussfaktor

einem Dauertraining in der Fettverbrennungszone bei 60 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz erreichen. Das ist besonders effektiv ab einer Trainingsdauer von 45 bis 60 Minuten. Grundsätzlich gilt immer, mit dem Training langsam zu beginnen und die Belastung allmählich zu steigern. Um Verletzungen vorzubeugen und Regenerationszeiten des Körpers zu beschleunigen, sollte man vor jedem Training die Muskeln aufwärmen und nach dem Training ein Dehnungsprogramm durchführen. Anfängern und wenig Trainierten ist zu empfehlen, einen Kurs bei einem ausgebildeten DSV Nordic Walking Trainer in einem Skiverein oder einer DSV-Skischule zu besuchen.

Strecken:

Prinzipiell kann Nordic Walking fast überall effektiv trainiert werden. Am wirkungsvollsten ist es aber im leicht hügeligen Gelände. Je schwerer das Gelände, umso höher die Intensität und Anstrengung.

Der Deutsche Skiverband hat mit Unterstützung der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS) bundesweit 120 DSV nordic aktiv Walking Zentren eingerichtet mit unterschiedlich ausgeschilderten Strecken. Es gibt drei Schwierigkeitsgrade: blau (leicht), rot (mittel), schwarz (schwer).

TIPP: Am meisten Spaß macht Nordic Walking in der Gruppe, etwa in einem Verein oder am besten sogar im Skiverein. Zudem werden Nordic Walking-Kurse von Krankenkassen bezuschusst, wie zum Beispiel von der Barmer.

Sämtliche Zentren sind im Internet unter www.ski-online.de/nordicaktiv zu finden.

➔ **Die Strecken-Zertifizierung** für die DSV nordic aktiv Walking Zentren wird, wie hier auf Sylt, bundesweit vom Deutschen Skiverband durchgeführt

Naturgenuss und Fitness

Nordic Walking ist weiterhin auf dem Vormarsch. DSV aktiv gibt Tipps rund um den Sport

Natur erleben und dabei sanft den Körper trainieren, im Grunde ist Nordic Walking ganz einfach. Aber nur wer mit dem richtigen Equipment und der richtigen Intensität trainiert, erzielt eine optimale Fitness. Hier die wichtigsten Tipps zur Ausrüstung.

Stöcke:

Beim Kauf von Stöcken ist zu beachten, dass Karbonstöcke hochwertiger und leichter sind als Aluminiumstöcke. Auch sind einteilige Stöcke stabiler als Teleskopstöcke. Die Metallspitzen für Waldboden und Feldwege sollten entsprechend dem Untergrund auch mit Gummipads für Asphalt und Stein ausgerüstet sein. Die optimale Stocklänge wird durch den Faktor Körpergröße mal 0,66 bestimmt. Bei gerade aufgesetztem Stock sollten der Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden.

Outfit:

Funktionelle Sportbekleidung, Handschuhe, Kopfbedeckung und, wenn möglich, ein Herzfrequenzmessgerät gehören zu den wichtigsten Ausrüstungsgegenständen.

den. Wer sich in höheren Regionen bewegt, sollte auf jeden Fall eine Sonnencreme dabeihaben. Für längere Nordic Walking-Touren (ab 45 Minuten) gehören eine Trinkflasche sowie Verpflegung mit auf den Weg. Zu empfehlen sind mineralhaltiges Wasser, um den Salzverlust durch das Schwitzen auszugleichen, oder auch Mineralwasser mit einem Fruchtsaftanteil, um dem Körper gleichzeitig einen Energie-nachschub zu liefern. Dazu sind leichte Leckerbissen wie Müsliriegel, Kohlenhydrat-Riegel und Bananen schnelle Energielieferanten für zwischendurch.

Schuhe:

Wichtig ist, dass die Walking-, Jogging- oder leichten Trekking-schuhe eine gute Profilschleife haben. Wer schlechtere Wetterbedingungen wie Regen und Feuchtigkeit nicht scheut, sollte auf wasserresistentes Schuhwerk achten. Stabile Seitenleisten sorgen für eine exakte Fußführung und Abrollbewegung. Einen optimalen Halt geben individuell angepasste, anatomische Einlagen.

Richtig Trainieren:

Das Trainingsziel – die Verbesserung der Fitness und Gewichtsreduktion – kann man am besten mit





← **Übungen leiten** und Nachwuchs gewinnen: Das ist die Stärke des DSV-Lehrwesens und seiner Instruktoren

Mit dem DSV auf der Rolle

Nicht nur auf Ski kommen die DSV-Instruktoren mächtig in Fahrt. Mit einem hochkarätigen Ausbildungsprogramm werden Übungsleiter und Trainer fit gemacht für den Sportalltag. Zum Beispiel beim Inlineskaten

Lehrgangsart:

Ausbildung zum DSV Ski-Inline Instructor

Termine:

13./14.05. und 19./20./21.05.2006

Ort:

Otterfing bei München

Schulsporthalle/Außenanlagen

Durchführung:

Bayerischer Skiverband

Lehrgangsleiter:

Christoph Scheuerer

Ausbilder:

DSV/BSV Ausbilder

Lehrgangstermin:

Samstag/bzw. Freitag 9.00 Uhr an der neuen Sporthalle (am Rathaus)

Lehrgangsthemen:

Themen zur praktischen und theoretischen Ausbildung zum DSV Ski-Inline Instructor (siehe Programm)

Voraussetzung:

Vorwärts Übersetzen, Rückwärtslaufen,

2 Bremstechniken

Ziel:

Der Inline Instructor soll als Multiplikator und

Lehrer in Vereinen tätig sein

Unterkunft:

Die Unterkunft ist selbst zu buchen.

Vorschläge: Verkehrsamt: 0 80 24/90 63-20

Pension Saxinger 0 80 24/43 13

Meldung/Kosten:

Die Meldung hat erst nach Eingang der Lehrgangsgebühr von Euro 120,- Gültigkeit

Teilnehmerzahl:

min. 12 / max. 30

Infos:

Bayerischer Skiverband

Georg-Brauchle-Ring 93

80992 München (Frau Russo)

www.bsv-ski.de

↓ **Ausbilder(in) mit Profil:** Monika Rieder tauscht im Sommer Ski mit den Skates. Sie ist ein Ganzjahresallrounder



NEWS

Ansbacher Sport-Manager

□ Erfolg ist ein hartes Geschäft. Davon weiß Dreifach-Olympiasieger Michael Greis ein Lied zu singen. Doch der Allgäuer geht nicht nur beim Biathlon mit höchsten Leistungsansprüchen an den Start, sondern auch bei seiner persönlichen Zukunftsplanung. Behilflich ist ihm dabei die Fachhochschule in Ansbach. Dort gibt es neuerdings einen neunsemestrigsten Studiengang zum »Bachelor of Arts in International Management« am Lehrstuhl für Wirtschaft und Allgemeinwissenschaften. Damit richtet sich das Institut gezielt an Spitzensportler. Zugangsvoraussetzung sind neben der Fachhochschulreife sportliche Erfolge der Bewerber. Das Angebot wird von Olympiastützpunkten und ihren Laufbahnberatern begleitet.

Beerfelder Sportnetzwerk

□ Im Nordic Center von Beerfelden bei Eberbach verbinden sich Rehabilitations-, Präventions- und Schulungsangebote zu einem hochwertigen Gesamtkonzept. Jürgen Wolf, Leiter der DSV-Trainerschule, hat sich damit einen lang gehegten Wunsch erfüllt: die Verbindung von Physiotherapie, Leistungsdiagnostik, Trainings- und Kommunikationsschulung. »Das Zentrum soll ein Netzwerk für zukunftsweisende Ideen sein«, so Wolf. Mit Frank Leutz (Physiotherapeut der deutschen Leichtathletik-Nationalmannschaft) hat das Nordic Center Beerfelden einen kompetenten Fachmann gewonnen, der über die Region hinaus einen hervorragenden Ruf hat. »Wir wollen Perspektiven eröffnen«, sagt Wolf. Dazu gehört auch die Kooperation mit der IHK-Südhessen unter anderem bei der Ausbildung zum IHK-DSV-Sportfachwirt. www.nordiccenter-beerfelden.de

Angerer hoch drei

□ Weltcup-Gesamtsieger Tobias Angerer aus Vachendorf war mit drei Siegen der erfolgreichste Teilnehmer der deutschen Skilanglauf-Meisterschaften im bayerischen Balderschwang. Nachdem Angerer bereits die klassischen 10 Kilometer gewonnen hatte, siegte er auch in der Doppelverfolgung über 2 x 10 Kilometer und führte zum Abschluss die Staffel des Bayerischen Skiverbandes, in der noch Manuel Schnurrer und Toni Lang liefen, zum ungefährdeten Erfolg vor Sachsen und Thüringen. Bei den Frauen gingen die Titel an Steffi Böhler (Ibach) über 5 km klassisch, die Oberwiesenthalerin Viola Bauer in der Doppelverfolgung über 2 x 6,6 km sowie an das bayerische Staffeltrio mit Katrin Zeller, Nicole Fessel und Evi Sachenbacher-Stehle. »Einen Titel wollte ich gewinnen. Jetzt sind es drei geworden. Da kann ich nun beruhigt in den Urlaub fahren«, sagte der 28-jährige Sportsoldat.

Reif für die Insel: Sylt!

»Deutschland bewegt sich« auch mitten in der Nordsee. Auf Sylt kamen am Aktionstag von BARMER, ZDF und BILD am Sonntag mit Unterstützung des DSV die Nordic Walking-Stöcke zum Einsatz

Die Trendsportart Nordic Walking hat nun auch Sylt erobert (siehe auch Reportage ab S. 54). Nachdem im Oktober 2005 der Nordic Walking-Park eröffnet wurde, zog es am Sonntag, den 26. Februar 2006 erneut zahlreiche

Aktive auf die Insel. Rund 650 Nordic Walking-Begeisterte, darunter Sylt-Urlauber genauso wie Einheimische und Aktive vom Festland, nahmen an der gut sieben Kilometer langen Tour von Westerland nach Rantum teil. Organisiert wurde das Event von BARMER, ZDF und BILD am Sonntag

im Rahmen der bundesweiten Aktion »Deutschland bewegt sich«. Die von den Sylter Kurverwaltungen und Tourismus-Services zur Verfügung gestellten Nordic Walking-Stöcke gab es für die ersten 250 Teilnehmer kostenlos.

Nach der Begrüßung durch den schleswig-holsteinischen Ministerpräsidenten und Schirmherren Peter Harry Carstensen stimmten Alex Wörle und Carmen Schindler vom DSV Ausbildungszentrum Bernau-Chiemsee die Teilnehmer mit einem motivierenden Warm-up auf die Tour ein. Angeboten wurden zwei unterschiedliche Strecken, eine etwas anspruchsvollere am Strand entlang und eine etwas weniger anspruchsvolle über ausgeschilderte Kieswege durch die Dünenlandschaft. Auf denen erhielten die Aktiven fachliche Begleitung durch lizenzierte Trainer aus Sylt sowie vom DSV Ausbildungsteam Clausthal-Zellerfeld. Als Andenken an den gemeinsamen Strandwalk wurde allen Teilnehmern bei Zieleinlauf in Rantum eine Urkunde ausgehändigt.



Foto: HSV, Lüftung

↑ **Nordic Walking** ist der Hit im Freizeitsport. Die Experten zeigen, wie es sich mit Stöcken geht



↑ **Absolut nordisch:** Am Nordsee-Strand bietet sich ein hervorragender Laufsteg für den Gesundheitssport

NEWS

Laufen am Rothaarsteig

□ Einer der schönsten Landschaftsläufe Deutschlands – so wurde er bereits nach seinem Debüt im Mai des vergangenen Jahres von vielen Läufern bezeichnet. Jetzt geht der »Rothaarsteiglauf« am 28. Mai in die zweite Runde. Erstmals werden den Läufern, Walkern, Nordic Walkern und Wanderern gleich drei Strecken geboten, aus denen sie die jeweils passende Route wählen können. Die Etappen beginnen in der Waldstadt Brilon und enden im Wintersportzentrum Winterberg. Die Streckenlängen umfassen die klassische Marathondistanz von 42,195 sowie 25 und 16 Kilometer. Für einen perfekten Ablauf soll die gute Organisation sorgen, die schon beim ersten Rothaarsteiglauf durch die Aktiven bewundert wurde. Viele freiwillige Helfer der Rothaarsteig-Anliegervereine werden für einen reibungslosen Ablauf an den Verpflegungsstationen sowie am Start und Ziel sorgen. Rund tausend Sportler werden erwartet. Infos unter Telefon: 0 29 81/9 25 00.

Schwarzwald-Gipfel

□ Vom 9. bis 11. Juni veranstaltet die Skizunft Breitenau den »2. Nordic Walking Gipfel«. Im Naturpark Südschwarzwald dreht sich dann alles rund um Nordic Walking. Unter der Leitung der Nordic Walking-Pioniere Anke Faller und Charly Doll gibt es ein hochkarätiges Seminarprogramm mit führenden Sportwissenschaftlern, Sportmedizinern und Physiotherapeuten. Hinzu kommen Praxisworkshops, Trainings-

und Techniktipps sowie sportlich-kulinarische Einlassungen von und mit Olympia-Koch Doll. Zu den Highlights gehören dann am Sonntag, den 11. Juni, Nordic Walking rund um das DSV nordic aktiv Zentrum über die Halbmarathon-Distanz, 12,5 oder 7,5 Kilometer. Alle Informationen gibt es im Internet unter www.hinterzarten-breitenau.de.

DSV Schüler 12: das Finale

□ Schnee ohne Ende. Das machte Spaß und jede Menge Arbeit. So auch für den Ski-Club Rosenheim, der am Waldkopf/Sudelfeld für den Deutschen Skiverband das Finale des DSV Haas-Fertigbau Schülercups alpin für den besten Nachwuchs der S12-Schülerklasse (Jahrgänge 1993/1994) ausrichtete. Startberechtigt dafür waren die besten 45 Mädchen und 60 Buben aus der aktuellen Schülerrangliste. Hans Stuffer, früherer Weltcupfahrer und jetziger 2. Vorstand des SV Inngau, hatte den ersten der beiden Riesenslalom-Durchgänge gesteckt. Und als Belohnung für die großen Anstrengungen am frühen Morgen zeigte sich hier dann sogar die Sonne. Beim zweiten, vom früheren Weltcup-Abfahrer Peter Eigler sehr direkt gesteckten Lauf machte dagegen ein Schneesturm vor allem den Lauffesten des ersten Durchgangs zu schaffen. Als weiterer ehemaliger Weltcup-Star war übrigens Olympiasieger Markus Wasmeier das ganze Wochenende am Hang, der seine beiden für den SC Schliersee startenden Söhne betreute. Bei den Mädchen siegte mit über drei Sekunden Vorsprung überlegen Christina Gössner (SC Garmisch) vor Franziska Liebl (SC Partenkirchen) und Katharina Leidgswendner (SG Hausham). Bei den Buben ging der Sieg in den Chiemgau: Christian Gruber (WSV Bi-

schofswiesen) siegte vor Manuel Schmid (SC Fischen) und Andreas Renoth (WSV Königssee). Beim Slalom am Sonntag leistete der SC Rosenheim bei ähnlich schwierigen Wetter- und Pistenbedingungen ebenfalls hervorragende Arbeit, so dass die jungen Nachwuchstalente in zwei Durchgängen auf jeweils eigenen Kursen für Mädchen und Buben optimale Bedingungen vorfanden. Die knappen Zeitrückstände zeugten von der engen Leistungsdichte im Slalom bei den Mädchen. Es siegte Daniela Hächl (SC Inzell) vor Franziska Norys (SC Garmisch) und Sophia Mayr (SC Fischen), die nur 54 Hundertstel hinter der Führenden lag. Bei den Schülern holte sich Maxi Groll (BSC Oberhausen) den Siegerpokal vor dem Inngauer Valentin Egger, der mit Laufbestzeit im zweiten Durchgang überzeugte. Dritter wurde der Chiemgauer Tobias Hörling (TSV Siegsdorf).

Petra Rapp/SV-Inngau

↓ **Meisterliche Schülerinnen:** Slalomsiegerin Daniela Hächl (r.), Franziska Norys auf Rang zwei und die Viertplatzierte Andrea Filser



befeuert von einem kräftigen Schuss Adrenalin. Die Läufer, Nordic Walker und Wanderer, sie alle machen mächtig Dampf. Gut, dass der so genannte Prolog mit Start und Ziel in Oberstdorf mit »nur« 18,5 Kilometern und 664 Höhenmetern recht kurz ausfällt. »Da merkt man gleich am ersten Berg, dass der Schlüssel zum Erfolg im Tempodrosseln liegt«, stöhnt Wencke. »Dummerweise«, bemerkt Carmen, »hatten wir auf der vermeintlich kurzen Strecke keine Trinkflasche eingepackt. Das soll uns eine Lehre sein.« Überhaupt wird das Thema »Lehren ziehen« zum bestimmenden Leitfaden der nächsten Tage: Es wäre besser gewesen, auch das Bergabgehen intensiver zu trainieren ... Sich zu überwinden ist klasse und macht stolz, aber man muss sich die letzte Härte gegen sich selbst nicht beweisen... Es lohnt sich, mal anzuhalten, um einzigartige Talblicke zu genießen, auch wenn die Zeit weiterläuft ...

Die schönste Zeit nach einem großen Sporttag, das wird den beiden schon nach dem Prolog klar, ist das Danach. Denn dann wartet das Massenquartier. Das verheißt nicht gerade Luxus, gehört aber zum Abenteuer dazu. »Hier riecht's aber ganz schön streng«, meint Wencke und rümpft die Nase im Latschenkiefer-Dunst der allgegenwärtigen Massageöle. »Wenn fast 150 Leute zusammenrücken, muss man schon Lust auf Gemeinschaft haben«, macht sich Carmen Mut. Clevere Massenquartierhasen sichern sich ziemlich bald nach der Ankunft ein »Luxus«-Plätzchen nahe der Wand, um in der Nacht nicht von allen Seiten »angesägt« zu werden. Den Rest regeln die Müdigkeit und der bleierne Schlaf nach den Anstrengungen der Tagesetappen.

Nach Massagen und dem nach zwei Tagen obligatorischen Fuß-Check im Sani-Zelt heißt es Kohlenhydrate nachschieben. Ach, die Kohlenhydrate! Das ist das Läufer- und Walker-Kerosin. Pasta bis zum Stehkragen, alternativ Reis und Kartoffeln. Nur, viel sollte es sein. Zur

Nachspeise gibt es Emotionen satt. Sie leuchten als Videos oder Fotos von der Leinwand. »Wow, das sieht ja stark aus«, staunt Carmen, »da sind wir heute gewesen?« Erst im Nachhinein kommt das Gesehene, Gefühlte und Erlebte endlich auch in der Seele an.

Der zweite Tag beginnt für das Team mit lockeren sieben Kilometern Einjoggen. Dann geht's aufwärts. Nass und glitschig ist der felsige Untergrund. Auf 1.973 Metern liegt am Mädelejoch der höchste Punkt des Tages. Was für ein erhebendes Gefühl. »Jetzt geht es bergab«, meint Carmen und ahnt dabei Ungemach. »Bergrunterlaufen ist leichter? Von wegen«, sagt die Nordic Walking-Trainerin. »Am Berg sind gerade dann höchste Konzentration und saubere Geh-technik gefragt. Also maximale Vorsicht, denn wir wollen ja schließlich auch ankommen.« Nach fast viereinhalb Stunden, 26,77 Kilometern und 1.452 Höhenmetern ist das Ziel erreicht. Den dritten Platz hat das DSV aktiv-Team heute verloren. Aber es sind ja noch 170 Kilometer bis Latsch!

Der dritte Tag wird zur größten Herausforderung. Kein Wunder, bei 36,8 Kilometern und 2.400



START

OBERSTDORF

11.5.14

Höhenmetern auf dem Weg von Steeg nach St. Anton. Längst haben auch andere Bergziegen erkannt, dass die Nordic Walking-Stöcke gerade bei den Anstiegen eine echte Entlastung bieten. Carmen und Wencke drücken auf die Tube, finden ihren Gehrhythmus und sind richtig schnell. Auf den letzten sechs Kilometern wartet ein steiler Abstieg. Wenckes Knie schmerzt. »Jetzt nur nicht nachlassen. Du schaffst das«, hämmert sich die 27-jährige ein. Die Zähne zusammenbeißen, das ist ein bewährtes Rezept, wenn es gilt, sich zu überwinden. Die Physios und Sanis werden es schon richten. Den Rest macht das Yoga in der Turnhalle. ➔

**Zähne zusammen-
beißen und sich
überwinden. Den
Rest machen die
Physios schon**

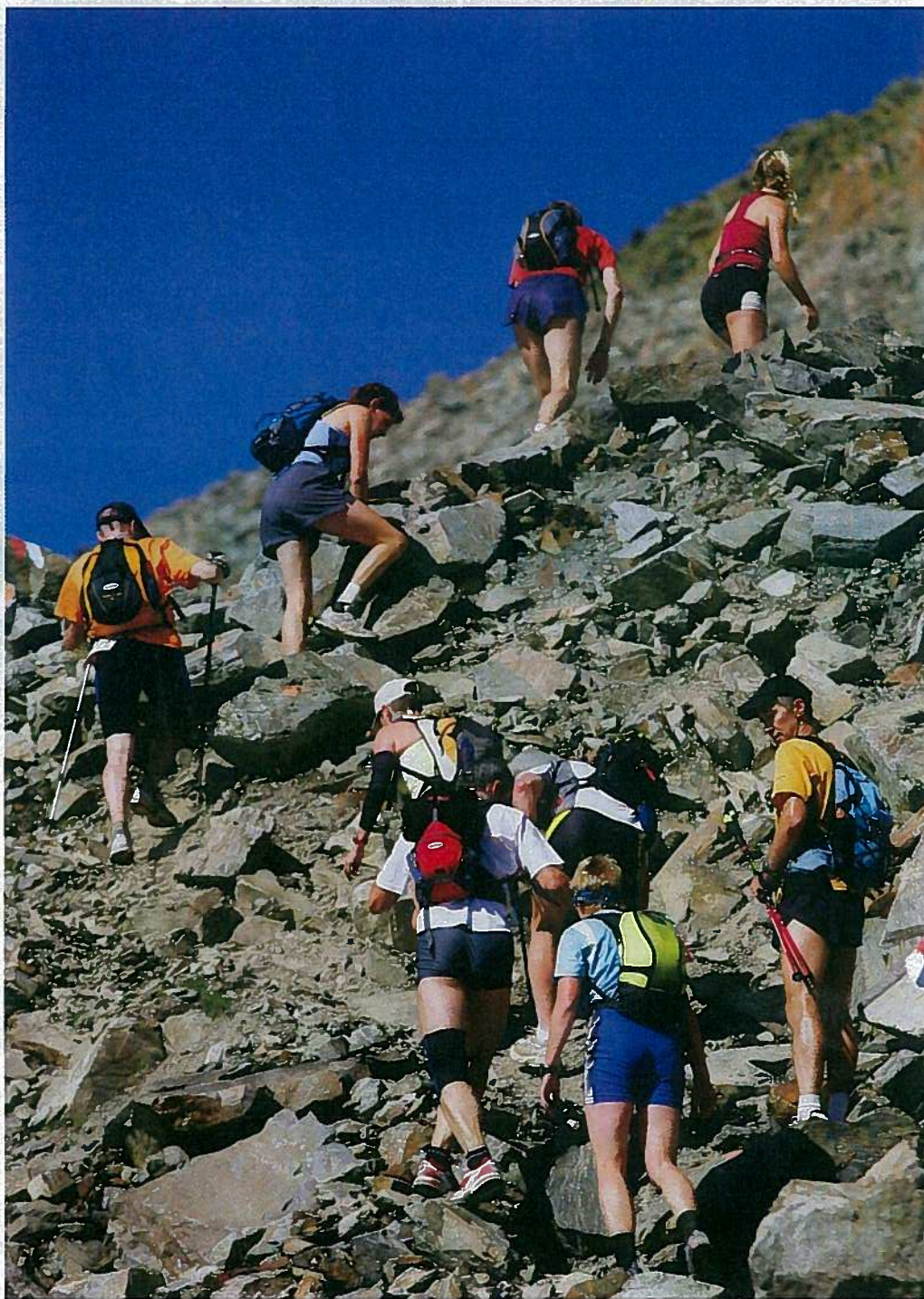
➔ **Vorwärts marsch!** Der Alpen-Nordic-Walking-Cross nimmt alle Sinne und alle Muskeln voll in Anspruch



Alles, nur nicht aufgeben

Nordic Walking ist nur etwas für Softies und Senioren. Von wegen! Beim Alpencross wird dies selbst für Hartgesottene zur Grenzerfahrung

Highway to hell« – die Jungs von AC/DC wissen schon, wo es langgeht. Heavy Metal am Start soll den Sportlern Beine machen. In Oberstdorf stehen an diesem sonnigen Herbsttag 194 Laufbesessene auf der Zeitmessmatte und klatschen sich ein für einen Höllentrip. In nur sieben Tagen wollen sie eine komplette Alpenüberquerung unter die Füße nehmen. Mit von der Partie ist auch das DSV aktiv-Team: Wencke Hölig, Projektbetreuerin DSV nordic aktiv, und Carmen Schindler, Nordic Walking-Trainerin vom DSV nordic aktiv Ausbildungszentrum am Chiemsee. »Goretex Transalpine Run« heißt das Unterfangen, das über mehr als 200 Kilometer steinige Pfade und fast 10.000 Höhenmeter führt – in geplanten Tagesetappen von 29 bis 40 Kilometern. Vier Länder liegen auf der Strecke: Vom Allgäu aus geht's über den Arlberg in Österreich, das Schweizer Unterengadin bis nach Latsch im italienischen Vinschgau. Marathon- und Bergläufer wollen's dabei genauso wissen wie Nordic Walker und Wanderer. Ein Spaziergang wird dies gewiss nicht. »Grenzen erfahren und mal was ganz Extremes machen«, das sind die treibenden Gedanken für die Nordic Walking-Girls von DSV aktiv. »Und für uns als Skilangläufer ist doch logisch, dass wir unsere Stöcke dabei mitnehmen.« Zusätzlich zu ihrem ohnehin strammen Ganzjahressportprogramm haben sich die beiden gut drei Monate auf die Herausforderung vorbereitet. Highnoon – um Punkt 12.00 Uhr fällt der Startschuss. Das Herz hämmert noch im AC/DC-Takt,



Fotos: Gore, privat

Weltklasse sehen.

mehr Leistung, Sicherheit, Komfort.
mit Sportbrillen von Rodenstock.



Die patentierte Neuheit:

... ergänzt auch mit den selbsttönenden und kontrast-
steigernden ColorMatic Contrast Gläsern.

... den besten Augenoptiker in Ihrer Nähe gesucht?
www.rodenstock.de

R
RODENSTOCK

➤ **Saubere Technik**
ist beim Nordic Walking
der Schlüssel zum
Erfolg. Wichtig: Die
Hand öffnet sich beim
Schwung nach hinten.
Durch den Wechsel von
Anspannung und
Entlastung kann das
Blut in den Armen
besser zirkulieren. Die
Muskulatur ermüdet
auf diese Weise nicht
so schnell

beim »Stockgehen« eine grö-
ßere Sicherheit als ohne Stöcke
und sind so erst wieder oder
überhaupt in der Lage, auch
größere Bewegungsumfänge zu
absolvieren.«

In einer weiterführenden Un-
tersuchung wurden in Hellersen
nun 20 Frauen und Männer ge-
testet. Die Personen, allesamt
erfahrene Walker und Nordic
Walker von den »Turbo-Schne-
cken Lüdenscheid«, absolvierten
mehrere Runden auf einer
Aschenbahn in der Walking-
und Nordic Walking-Technik
und auf einem Laufsteg zur
Messung der Bodenreaktions-
und der Stockkräfte. Im Nordic
Walking gingen die Teilnehmer
mit 1,86 Meter pro Sekunde et-
was langsamer als im Walking
mit 1,92 Meter pro Sekunde. Die
Schrittlänge war mit 92,6 Zenti-
metern gegenüber 88,4 Zenti-
metern beim Nordic Walking um
4,2 Prozent größer. So weit die
wissenschaftliche Versuchsan-
ordnung. Den tatsächlich bei
der Bewegung wirkenden Kräf-
ten wollten die Wissen-
schaftler auf die Spur
kommen. Ernst Ja-
kob: »Die Bodenre-
aktionskräfte haben
sich in der Untersu-
chung zwischen den
beiden Techniken nicht
wesentlich unterschieden,
die Stockkräfte aber
schwankten in großem

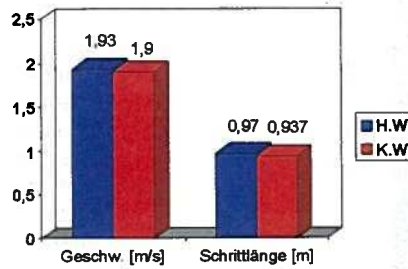
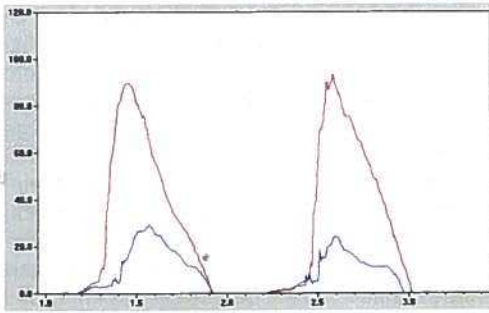
Maße.« So hätten zwei Proban-
den beim Nordic Walking mit ei-
ner ähnlichen Laufgeschwindig-
keit von 1,93 und 1,90 Metern
pro Sekunde sowie einer
Schrittlänge von 0,97 und 0,94
Meter den Stock mit etwa drei-
fach unterschiedlicher Kraft ein-
gesetzt (siehe auch die Stock-
kraftkurven). »Damit ist natür-
lich auch die Arbeit, die aus
dem Oberkörper kommt, bei
den Probanden sehr unter-
schiedlich.«

Für den Transfer in die Bewe-
gungs- und Trainingspraxis gibt
es für Ernst Jakob eine wesent-
liche Schlussfolgerung: »Der er-
wartete Effekt des Nordic Wal-
king im Vergleich zum Walking
wird am besten erreicht, wenn
die Sportler vom qualifizierten
Fachmann in die Technik einge-
wiesen werden. So lässt sich ein
optimaler Stockeinsatz errei-
chen.« Nur dann werde auch ein
entscheidender Effekt auf den
Energieumsatz erreicht. Die Tech-
nik zu erlernen und immer wie-
der zu verfeinern, so Jakob,
könne eine zusätzliche Motiva-
tion sein. »Das ist aber kein
Muss. Es ist immer noch bes-
ser, sich nicht ganz optimal zu
bewegen, als gar nichts zu
tun. Entscheidend für
den Erfolg ist und
bleibt immer die Be-
wegungsfreude.«

Marcus Schick

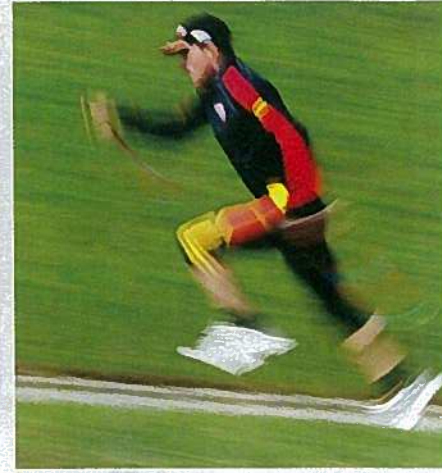
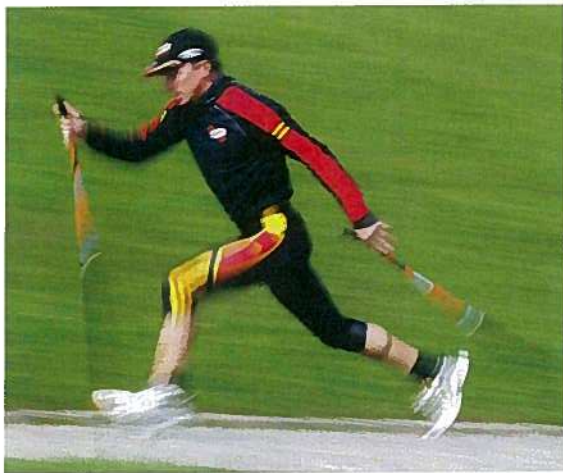


Fotos: Minkoff



Die Messungen zeigen, dass der »rote« Proband bei gleicher Schrittlänge und Geschwindigkeit den Stock in einer bis zu dreifach höheren Kraft einsetzt als der »blaue« Nordic Walker

Mit Maximalkraft beim Stockeinsatz sind nur Spitzensportler wie Skilanglauf-Ass René Sommerfeldt unterwegs



auf die großen Gelenke der unteren Extremität zustande kommen. Dies könnte am ehesten beim steileren Berggehen bei einem kräftigen Stockeinsatz der Fall sein, weniger aber im flacheren und ebenen Gelände.«

Wie wirksam Nordic Walking sein kann, ist auch eine Frage der Technik

Ernst Jakob hört beim Kalorienzählen nicht auf. Der Leiter der Sportklinik und des Gesundheitszentrums Hellersen bei Lüdenscheid hat bereits in den Anfangszeiten des Booms in Zusammenarbeit mit der Stiftung Sicherheit im Skisport, SIS, die gesundheitlichen Faktoren und die Belastungen des Nordic Walking wissenschaftlich untersucht (siehe auch DSV ak-

tiv 09/2001). Die Forschung geht seither auch in Hellersen stetig weiter. Die Sportärzte dort beschäftigt derzeit die Frage, wie sich das Koordinationstraining durch den Stockeinsatz auf ein besseres koordinatives Vermögen als Sturzprophylaxe, gerade beim älteren und alten Menschen, auswirkt. Darüber hinaus setzen die Mediziner und Physiotherapeuten Nordic Walking gezielt zur Schulung der Ausdauer bei Patienten mit Arthrose der Knie- und Hüftgelenke, chronischen Rückenbeschwerden, Osteoporose und bei Patienten mit Endoprothesen der großen Gelenke der unteren Extremität ein. Die Betroffenen, so Jakob, hätten dabei eine deutlich spürbare Erleichterung des Bergan- und Bergabgehens durch den richtigen Stockeinsatz, beispielsweise Doppelstocktechnik bergan, erfahren. »Gleichgültig wie gut die Nordic Walking-Technik ausgeführt wird, Patienten mit den oben angeführten Erkrankungen empfinden →



Bergsommer im Zillertal

Wenn Sie wahre Erholung im Einklang mit der Natur suchen, sind Sie im BergHotel Hochfügen genau richtig. Die Ruhe des Hochtals und die klare Gebirgsluft - auf 1.500 m Seehöhe pollenarm und völlig milbenfrei - garantieren erholsamen Schlaf.

Als idealer Ausgangspunkt für leichte Bergwanderungen für die ganze Familie präsentiert sich das BergHotel Hochfügen im Sommer. Auch Gipfelstürmer finden anspruchsvolle Bergtouren in der nahen Umgebung des BergHotels. Kinder lieben Hochfügen, denn dort gibt es Freiraum im Übermaß, außerdem bietet das BergHotel ein umfangreiches, betreutes Kinderprogramm (Mo. bis Fr., 6 Stunden täglich) mit viel Action z.B. im hauseigenen Hallenbad und bei tollen Ausflügen.

7 Tage - 5 Gipfel

Ein ortskundiger Bergführer begleitet Sie auf die 5 schönsten Gipfel.
ab € 473,- p.P.

Fam. Erlebach, A-6263 Hochfügen 3, Tel. +43/(0)5280/5312, Fax DW -50,
info@berghotel-hochfuegen.at, www.berghotel-hochfuegen.at



Nordic Walking ist ein effektiver Fitmacher und Fat-Burner. Es hat sich längst herumgesprochen, dass das flotte Gehen mit den Stöcken gerade für sportlich Spätberufene oder Wiedereinsteiger ein geradezu idealer Türöffner zu moderater Bewegung ist. Vor diesem Hintergrund findet die BARMER, Deutschlands größte

Krankenkasse, im Sinne der Prävention und Gesunderhaltung im Deutschen Skiverband den kompetentesten Partner am Markt. In dessen über 120 Nordic aktiv Zentren, auf einem bundesweit umfassenden und weiter wachsenden Streckennetz sowie mit seinem immer umfangreicheren Ausbildungsprogramm ist der DSV Markt-

führer und Schrittmacher zugleich. »Die richtige Technik entscheidet über die Wirksamkeit des Nordic Walking«, weiß auch DSV-Chef ausbilder Alex Wörle. »Soft – Fitness – Sport: heißen die zielgruppenspezifischen Spielarten des Deutschen Skiverbandes.«

»Das Gehen mit Stöcken kann doch jeder – dieser Gedanke ist

grundsätzlich nicht falsch, aber auch nicht immer richtig«, befindet Dr. Ernst Jakob vom Medizinisch-Wissenschaftlichen Beirat des DSV. »Um beste Effekte zu erreichen, ist Technik gefragt.« Grundsätzlich seien sich Sportwissenschaftler und Sportmediziner über die hohe Wirksamkeit von Nordic Walking einig: »Es liegt ganz einfach auf der Hand – durch den Einsatz größerer Muskelgruppen, gerade auch der Schulter- und Armmuskulatur, wird ein deutlich höherer Energieumsatz erzielt als beispielsweise beim Walking ohne Stöcke«, sagt Jakob. »Die Rechnung im Sinne der Fitness und der damit oft gewünschten Gewichtskontrolle und -reduktion ist simpel: Der angestrebte Energieumsatz von 1.000 bis 2.000 Kilokalorien pro Woche wird in kürzerer Zeit als beim Walking erreicht.« Die vielbeschworene Gelenkentlastung durch den Stöckeinsatz sieht der Sportmediziner allerdings mit eher kritischem Blick: »Unklar ist für uns noch immer, ob durch Nordic Walking tatsächlich auch geringere Kräfte

→ **Kräfte erfahren:** Um den Belastungen und dem Kraftaufwand beim Nordic Walking auf den Grund zu gehen, hat Biomechaniker Alex Verdonck die Stöcke der Probandin Claudia Engel verkabelt



Fotos: Minkoff (3), Leki, Hellersen (3)



Alles was fit macht

Foto: S. Schmitt
Nordic 4 - Fitness für vier Jahreszeiten:
Mit einem eigenen Konzept setzt der
DSV neue Maßstäbe für gesunden Sport


nordicaktiv

Stock sei Dank

Nordic Walking:
Auf die Technik
kommt's an. Eine
wissenschaftliche
Untersuchung
bringt neue
Erkenntnisse
über den Kraft-
und Energie-
aufwand

Gute Gründe zum Feiern

Peter Fischer, erster Vorsitzender des Skiclub Garmisch sowie Präsident des Bewerbungskomitees für die WM 2011 rechnet nach dem WM-Zuschlag mit einem gehörigen Schub, nicht nur für den Skiclub, sondern für die gesamte Region

Am 25. Mai um 19.56 Uhr wich die Anspannung aller Garmisch-Partenkirchener endloser Freude. FIS-Generalsekretär Gian Franco Kasper verkündete, dass die Zugspitzgemeinde den Zuschlag für die Ausrichtung der Alpinen Skiweltmeisterschaften 2011 erhält.

Ein großer Moment für Peter Fischer, der sich nun als Garmischer Skiclubchef und Kopf des Bewerber-

Motivation für den Nachwuchs

komitees doppelt freuen kann. »Die Politik hat schon ein deutliches Zeichen gesetzt, weil sie mit Edmund Stoiber an der Spitze erkannt hat, dass die WM nicht nur der Region, sondern ganz Bayern einen Schub, insbesondere für den Tourismus, geben wird«, erkennt Fischer.

Seinen Skiclub lässt der engagierte Funktionär dabei nicht außer Acht. Denn er weiß, dass der SC Garmisch im Nachwuchsbereich die Nummer eins ist – eine Top-Basis für die WM in fünf Jahren. »230 Kinder im Club haben nun ein großes



Ziel vor Augen. Darüber hinaus: Für den alpinen Nachwuchs der ganzen Region bedeutet die WM eine riesige Motivation«, so Fischer weiterhin. In Garmisch-Partenkirchen werden Weltmeister gemacht. So viel steht schon mal fest! (Lesen Sie mehr dazu auch auf Seite 6).

† **Peter Fischer**, Präsident des SC Garmisch (Mitte), freut sich mit seiner Delegation über den WM-Zuschlag.

» NEWS



← **Skisport und Umwelt:** Zwei neue Bücher behandeln diese Problematik.

Kunstschnee und Umwelt

Die Auswirkungen der technischen Beschneidung auf die Umwelt behandelt Prof. Dr. Ulrike Pröbstl vom DSV-Umweltbeirat in einer kürzlich erschienenen Forschungsstudie mit dem Titel »Kunstschnee und Umwelt« eingehend. Das 234-seitige Nachschlagewerk bietet einen bislang einzigartigen Einblick in die Schwierigkeiten, die beim Betrieb oder der Neuerrichtung von Schneekanonen auftreten können, und liefert die Antworten zu vielen Problemstellungen.

So befasst sich ein ganzes Kapitel mit den Themen Genehmigung, Planung, Bau und Pflege künstlicher Schnee-Erzeuger. Damit ist dieses Buch besonders für alle Betreiber von Lifanlagen ein sehr praxisnahes Lexikon. Die Auswirkungen der Beschneidung auf den

Naturhaushalt – zum Beispiel auf Boden und Vegetation, den Wasserhaushalt, die Tierwelt, das Kleinklima oder auch auf das Landschaftsbild – sind weitere Themen, denen sich Ulrike Pröbstl widmet.

»Kunstschnee und Umwelt« ist im Haupt Verlag Stuttgart erschienen (1. Auflage 2006, ISBN 3-258-06936) und für 45 Euro im Buchhandel erhältlich.

Ski und Rodel noch gut?

Eine klimatologische Analyse der Schneesicherheit und Beschneibbarkeit von Wintersportgebieten in deutschen Mittelgebirgen haben Prof. Dr. Christoph Schneider und Johannes Schönbein vorgelegt. Auf 114 Seiten entwickeln die Forscher Szenarien, wie die natürliche Schneedecke sich bis zum Jahr 2025 entwickeln könnte.

Auf Basis vorliegender Messdaten aus vergangenen Jahren entwickelten die Wissenschaftler eine dezidierte Prognose der Schneewahrscheinlichkeiten in der Zukunft, die sie in vielen farbigen Klima-Landkarten sehr eindrucksvoll präsentieren.

Der Forschungsbericht ist in der Schriftenreihe des Instituts für Natursport und Ökologie der Deutschen Sporthochschule Köln erschienen (Band 19) und kann unter der Adresse: Deutsche Sporthochschule Köln, Institut für Natursport und Ökologie, Carl-Diem-Weg 6, 50933 Köln, telefonisch unter 02 21/ 49 82 42 40, per Fax unter 02 21/ 49 82 84 80 oder per e-Mail unter: natursport@dsks-koeln.de angefordert werden.



† Die ersten Nordic Walker auf den Strecken des neuen DSV nordic aktiv Zentrums Schierke.

Im Einklang mit der Natur

Eine besondere Herausforderung stellt die Errichtung des neu eröffneten DSV nordic aktiv Zentrums in Schierke dar. Weil die Nordic-Walking-Strecken und Loipen des Zentrums durch den Naturpark Harz führen, lag bei der Planung und Umsetzung ein besonderes Augenmerk auf der Umweltverträglichkeit der Streckenauslegung.

DSV-Umweltreferent Tobias Luthé bedankte sich im Rahmen der Eröffnung bei allen an der Realisierung Beteiligten. »Dieses Projekt zeigt in besonderem Maße«, so Luthé, »dass Natursport und Ökologie sich hervorragend in Einklang bringen lassen.«



← **Rot, Blau, Schwarz**, der alpine Pistencode gilt auch für Nordic-Strecken.

Jagdfieber in der Stadt

2. Biathlon der Weltelite in Püttlingen: Am 13. August trifft sich die Crème de la crème der Skijäger zum Sommerwettkampf im Saarland

Zahlreiche Stars der Biathlon-Szene live und hautnah erleben – am 13. August 2006 liefern sich die Besten dieser Sportart zum zweiten Mal in der Püttlinger Innenstadt einen spannenden Wettkampf auf Rollski. Weltweit einzigartig: Mit Original-Kleinkaliber-Gewehren wird auf einen Schießstand geschossen, der sich zen-

Kati Wilhelm hat zugesagt

tral auf dem Burgplatz befindet. Dort steht auch die große Tribüne mit 3.500 Stehplätzen. Schon bei der Premiere im vergangenen Jahr feierten rund 10.000 Zuschauer viele deutsche und internationale Stars. In diesem Jahr erwarten die Veranstalter ein noch besser besetztes Teilnehmerfeld. Zusagen von Kati Wilhelm, Frode Andresen und Halvard Haneyvold liegen bereits vor.

Der Wettkampf wird als Sprintrennen im Massenstart ausgetragen. Jeweils sieben Athleten kämpfen in je zwei Halbfinalläufen um den Einzug ins Finale. Tickets kosten 18 Euro zuzüglich



Vorverkaufsgebühren (Tribünen-Stehplatz) und können ab sofort an allen CTS-Vorverkaufsstellen sowie in weiteren Geschäften der Region erworben werden. Alle Infos zu der Veranstaltung gibt es im Internet unter www.city-biathlon.de.

↑ Mit Rollski geht es auf einer 1,4 Kilometer langen Runde durch die City.

↑ Kati Wilhelm, Biathlon Top-Star aus Deutschland, wird in Püttlingen bereits zum zweiten Mal an den Start gehen.

» NEWS

Porzellan und Nordic Walking

Das 1000-jährige Meißen ist über alle Grenzen für seine Porzellan Kunst bekannt. Nun bietet die Stadt an der Elbe neben vielen kulturhistorischen Sehenswürdigkeiten auch ein umfangreiches Fitnessangebot. Ein ganzes Stadtgebiet als Trainingsstrecke für Nordic Walking, wo gibt es das schon? So außergewöhnlich diese Idee vor einem Jahr noch war – so selbstverständlich gehören heute die Nordic Walker zum Stadtbild. Dabei verbindet das »Bombastus Nordic-Walking-Zentrum« Kultur und Sport in einzigartiger Weise. Da darf die 6,3 Kilometer lange »Porzellan-Strecke« natürlich nicht fehlen, die mit einem interessanten Abstecher zur Schauwerkstatt der ersten Porzellanmanufaktur Europas lockt. Weitere Infos zum kulturellen Nordic Walking Erlebnis unter: www.nordic-walking-meissen.de.



↑ Nordic-Walking-Gruppe vor den Toren Meißen.



DINO-Kids wollen hoch hinaus

Die acht besten Mädels und Jungs der DINO Masters, der Kombination aus Vielseitigkeitslauf und Buckelpiste, ließen sich die Gelegenheit nicht entgehen, der Einladung des DSV zu folgen, mit der Freestyle-Nationalmannschaft in Kaprun zu trainieren. Neben den Übungseinheiten auf Schnee standen noch weitere spannende Trainingsmaßnahmen an: So ging es im Hochseilgarten in luftige Höhen, wo die Kids verschiedene Aufgaben zu bewältigen hatten. Zu viert einen zwölf Meter hohen Stamm zu erklimmen, um dann auf einer 30 mal 30 Zentimeter großen Plattform zu stehen, forderte einiges an Konzentration ab. Das Resümee der Trainer nach diesem Lehrgang: Restlos begeisterte, top motivierte Kids!



↑ Die DINO-Kids im Hochseilgarten.

Modellprojekt Zukunft

»Skaten im Sportunterricht«, unter diesem Motto konnte am Gymnasium und Internat Hohenschwangau Leistungs- und Breitensport in vorbildlicher Weise verbunden werden. Warum in die Halle gehen, wenn die Loipe vor der Tür liegt? Diese Frage stellten sich die Sportlehrer. Und sie hatten die Antwort schnell parat, denn der Wintersport-Parcours wurde von den Schülern mit Begeisterung angenommen. Vereinstrainer, die zeitweise die Sportstunden mitgestalten konnten, nutzten die Möglichkeit, Talente zu sichten. Pro Jahrgangsstufe konnten 80 bis 100 Schüler angesprochen werden. Mit Unterstützung des Sportfördervereins PROSPORT Allgäu, der Gemeinde Schwangau sowie der Firmen Salomon und Exel hat dieses Projekt Zukunft.

→ DSV-Skilehrer mit Rösrather Schülern.

Schule und Verein

Der SC Bayer Leverkusen hat mit dem Gymnasium Rösraht eine besondere Kooperation gestartet. Erstmals wurden Schüler der Oberstufe ausgebildet, die als qualifizierte Skilehrkräfte die Jahrgangsstufenfahrt der achten Klassen des Gymnasiums betreuen können. Die Maßnahme ist auch im kommenden Winter für das Gymnasium Rösraht gesichert und soll sogar auf die Eliteschule des Sports, das Landrat-Lucas-Gymnasium in Leverkusen, ausgeweitet werden.





† Ein besonderes Naturerlebnis ist Nordic Walking am Ufer des Chiemsee.

Das Ehrenamt stärken

Der Bayerische Skiverband startet eine Ehrenamtsoffensive und bildet noch in diesem Jahr 120 Übungsleiter und Trainer kostenlos aus



→ **Miriam Vogt**, BSV-Präsidentin, hat ein großes Herz fürs Ehrenamt.

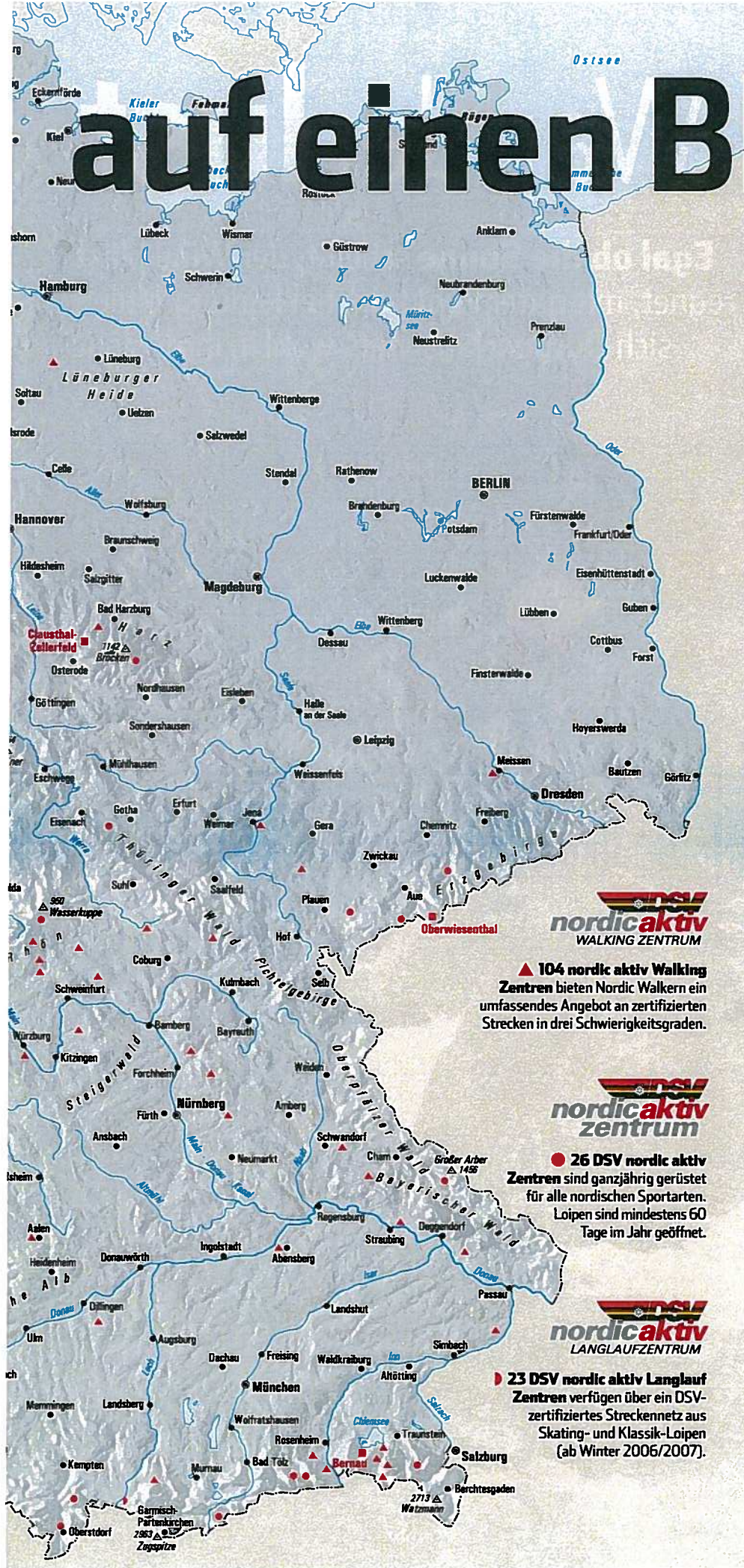
Miriam Vogt, Präsidentin des Bayerischen Skiverbandes, maß dem Ehrenamt im Rahmen einer Pressekonferenz des BSV in München eine sehr hohe Bedeutung zu. »Das Ehrenamt macht unbezahlte Arbeit, aber es macht auch unbezahlbare Arbeit«, konstatierte Vogt. Zur Stärkung ehrenamtlicher Tätigkeit hat sich der Bayerische Skiverband deshalb eine besondere Initiative überlegt. 120 Übungsleiter und Trainer werden noch dieses Jahr kostenlos ausgebildet. Neben Skiübungsleitern, die einen Kernbereich der Vereinsarbeit im BSV ausfüllen, sollen im Rahmen dieser Aktion aber vermehrt auch Nordic Walking Trainer ausgebildet werden. Als Gegenleistung für die Gratis-Ausbildung verpflichten sich die Teilnehmer dazu, ihr Wissen für je fünf Stunden kostenlos in den bayerischen Vereinen weiterzugeben. Der BSV will in Zukunft besonders die nordischen Sportarten nutzen, um als Verband das ganze Jahr über Präsenz in den bayerischen Kommunen zu zeigen und das Ehrenamt zu fördern. Hierzu hat der BSV gemeinsam mit dem Deutschen Skiverband und vielen Partnern aus der Wirtschaft

in den letzten drei Jahren die notwendige Infrastruktur im Bereich Nordic Walking aufgebaut. Die Wirkungsstätten für neue Übungsleiter und Trainer sind in großer Breite vorhanden. Die E.ON Bayern DSV nordic aktiv Walking Zentren bilden einen zentralen Baustein im Ehrenamtskonzept eines der größten Sportfachverbände in Bayern. Im Freistaat wurden bislang

»Das Ehrenamt ist unbezahlt, aber es ist auch unbezahlbar«

über 30 Zentren geschaffen, die ein dichtes Netz ausgeschilderter Strecken in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden bereitstellen. Teil des DSV nordic aktiv Konzepts ist zudem ein neu geschaffenes Nordic Walking Ausbildungszentrum am Chiemsee. Dort können Vereine ehrenamtlich Engagierte zum Nordic Walking Trainer ausbilden lassen. Interessierte können sich auf der offiziellen Internetseite des BSV unter www.bsv-ski.de informieren und bewerben.

auf einen Blick



Karte: Radehose, Foto: Reuther

➤ **Nordic-Walking-Gruppe am Donnersberg in der Pfalz.**

▲ 104 nordic aktiv Walking Zentren bieten Nordic Walkern ein umfassendes Angebot an zertifizierten Strecken in drei Schwierigkeitsgraden.

● 26 DSV nordic aktiv Zentren sind ganzjährig gerüstet für alle nordischen Sportarten. Loipen sind mindestens 60 Tage im Jahr geöffnet.

▶ 23 DSV nordic aktiv Langlauf Zentren verfügen über ein DSV-zertifiziertes Streckennetz aus Skating- und Klassik-Loipen (ab Winter 2006/2007).

Bezel DSV nordic aktiv AUSBILDUNGSZENTREN

09484 Oberwiesenthal
Tel.: 01 72/1 48 81 26
38678 Clausthal-Zellerfeld
Tel.: 0 53 21/37 67 63
58540 Meinerzhagen
Tel.: 0 23 54/92 82 22
64743 Eberbach-Beerfelden
Tel.: 0 60 68/9 40 00 69
67814 Donnersberg / Dannesfels
Tel.: 0 63 57/9 73 60
72587 Römerstein
Tel.: 07 11/28 07 74 50
79254 Herzogenhorn
Tel.: 07 61/21 17 29 00
83224 Bernau am Chiemsee
Tel.: 0 82 91/85 98 98
(Ausbildungszentrum
Bayern mit Unterzentren
in Grassau, Marquartstein
und Übersee)

79856 Hinterzarten
Tel.: 0 76 52/1 20 60
79868 Herzogenhorn/Feldberg
Tel.: 0 76 55/80 19
79872 Bernau
Tel.: 0 76 75/16 00 30
82494 Alpenwelt Karwendel
(Klais, Krän, Mittenwald, Wallgau)
Tel.: 0 18 05/12 71 00
83334 Iszell
Tel.: 0 86 65/9 88 50
83727 Schliersee
Tel.: 0 80 26/9 75 50
83735 Bayerischzell
Tel.: 0 80 23/6 48
87545 Burgberg
Tel.: 0 83 21/78 78 97
87561 Oberstdorf
Tel.: 0 83 22/70 00
94249 Bodenmais
Tel.: 0 99 24/77 81 35
98599 Brotterode
Tel.: 03 68 40/33 33

DSV nordic aktiv ZENTREN

08209 Auerbach
Tel.: 0 37 44/8 05 22
08349 Johanngeorgenstadt
Tel.: 0 37 73/88 95 58
34508 Willingen
Tel.: 0 56 52/40 11 80
35325 Groß Eichen
Tel.: 0 64 00/88 05
36129 Gersfeld
Tel.: 0 66 54/17 80
38879 Schlierke
Tel.: 03 94 55/86 80
57319 Girkhausen/Bad Berleburg
Tel.: 0 27 58/7 41
59955 Winterberg
Tel.: 0 29 81/9 25 00
65620 Waldbrunn
Tel.: 0 62 74/93 02 12
72250 Kneibitz/Freudenstadt
Tel.: 0 74 41/86 40
75335 Döbel
Tel.: 0 70 83/21 91
78136 Schonach-Schlönwald
Tel.: 0 77 22/96 48 10
79674 Notschrei/Todtnau
Tel.: 0 76 71/96 96 90
79677 Hohnheim/Belchen
Tel.: 0 76 73/91 81 30

DSV nordic aktiv LANGLAUF ZENTREN

Zum Winter 2006/07
78098 Triberg
78112 St. Georgen
78120 Furtwangen
78136 Schonach
78141 Schönwald
79271 St. Peter
79274 St. Märgen
79429 Malsburg-Marzell
79674 Todtnau
79682 Todtnau
79737 Herrschried
79777 Öhlingen-Birkendorf
79822 Titisee-Neustadt
79837 St. Blasien
79837 Ihach
79853 Lenzkirch
79856 Hinterzarten
79859 Schluchsee
79862 Hörschwand
79871 Eisenbach
79872 Bernau
79868 Feldberg

Alle Nordic Zentren

Das nordische Herz des DSV schlägt in über 160 Aktiv-Zentren bundesweit

Das DSV-Nordic-Angebot umfasst vier verschiedene Zentren: Die »DSV nordic aktiv Zentren« bieten ein Ganzjahresangebot mit Nordic-Walking-Strecken und Loipen. Nordic-Walking- und Langlaufzentren sind auf eine Sportart spezialisiert. In den »Becel DSV nordic aktiv Ausbildungszentren« bildet der DSV Nordic Trainer aus, die nach be-

standener Prüfung in Zentren und in DSV-Vereinen Kurse anbieten dürfen. Alle nach DSV-Richtlinien zertifizierten Loipen und Strecken sind in drei Schwierigkeitsgrade – blau, rot, schwarz – eingeteilt und für jedermann kostenlos zu nutzen. Stand dieser Liste ist Ende Juni 2006. Auf www.ski-online.de/nordicaktiv wird diese ständig aktualisiert.

DSV nordic aktiv Zentren

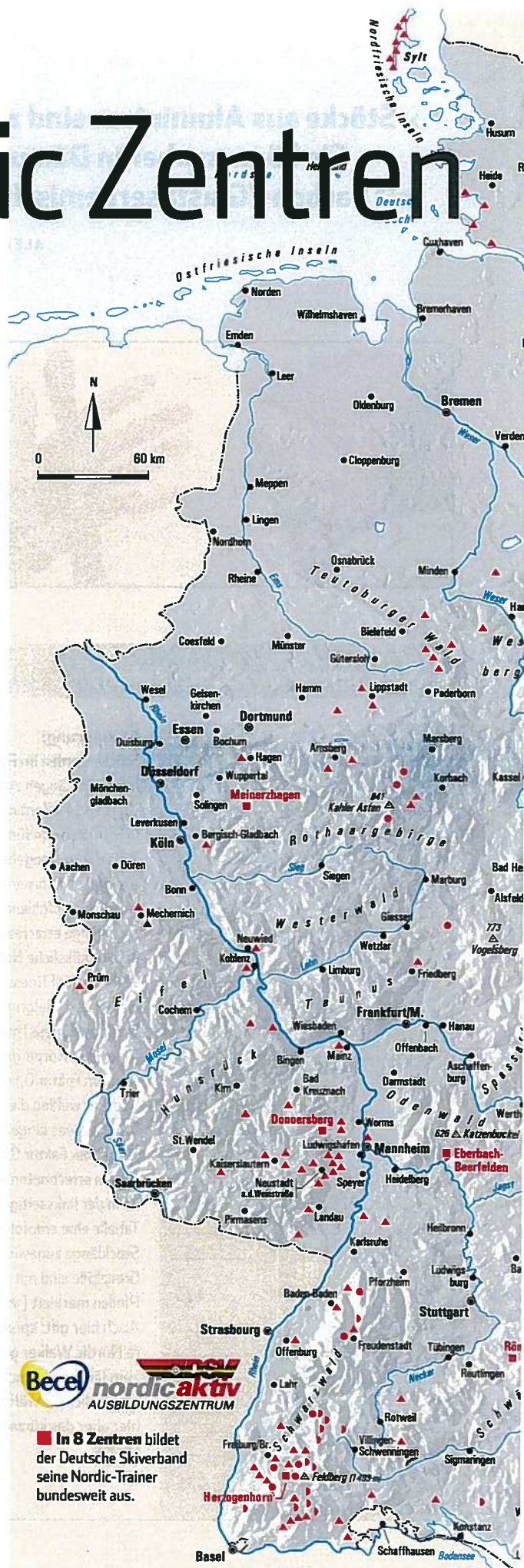
DSV nordic aktiv WALKING ZENTREN

01662 Meßben
Tel.: 0 35 21/45 34 50
07745 Thüringer Vogtland
Tel.: 0 36 41/47 37 65
07950 Weißendorf
Tel.: 0 36 41/47 37 65
21271 Hanstedt/Lüneburger Heide
Tel.: 0 41 05/67 64 88
25541 Brunsbüttel (Oithmarschen)
Tel.: 0 48 52/39 13 33
25718 Friedrichskoog (Oithmarschen)
Tel.: 0 48 54/90 03 10
25761 Speicherskoog (Oithmarschen)
Tel.: 0 48 32/95 97 20
25761 Büsum (Oithmarschen)
Tel.: 0 48 34/90 91 14
25980 Sylt-Ost
Tel.: 0 18 05/55 79 58
25980 Sylt-Rantum
Tel.: 0 46 51/8 07 77
25980 Sylt-Westerland
Tel.: 0 18 05/00 99 80
25992 Sylt-List
Tel.: 0 46 51/9 52 00
25996 Sylt-Wenningstedt
Tel.: 0 46 51/44 70
25997 Sylt-Hörnum
Tel.: 0 46 51/9 62 60
25999 Sylt-Kampen
Tel.: 0 46 51/4 69 80
31542 Bad Nenndorf
Tel.: 0 57 23/70 21 08
32105 Bad Salzungen
Tel.: 0 52 22/18 30
32694 Dörentrup
Tel.: 0 52 65/73 90
32699 Extertal
Tel.: 0 52 62/99 68 24
32754 Detmold
Tel.: —
32791 Lage
Tel.: 0 52 32/95 02 10
32805 Bad Meinerberg
Tel.: 0 52 34/9 89 03
38707 Altenau
Tel.: 0 53 28/80 20
53804 Misch
Tel.: 0 22 45/ 61 08 88
53894 Mechernich
Tel.: 0 24 43/4 90
53902 Bad Münstereifel
Tel.: 0 22 53/54 22 44

55127 Mainz/Lerchenberg
Tel.: 0 61 31/7 24 00
56077 Koblenz
Tel.: 0 2 61/80 37 70
56566 Neuwied
Tel.: —
58097 Hagen
Tel.: 0 23 31/6 77 77
59505 Bad Sassendorf
Tel.: 0 29 43/80 91 40
59556 Bad Waldbrunn
Tel.: 0 29 41/94 88 00
59597 Bad Westeralpen
Tel.: 0 29 43/80 91 40
59846 Sorsesse/Sundern
Tel.: 0 29 03/85 13 35
59964 Medebach/Hallenberg
Tel.: 0 29 03/85 13 35
59964 Medebach/Kübelberg
Tel.: 0 29 03/85 13 35
61231 Bad Nauheim
Tel.: 0 60 32/92 99 20
66892 Bruchköbelbach-Miesau
Tel.: 0 63 72/9 22 01 01
67098 Bad Dürkheim (Wald)
Tel.: 0 63 22/6 16 30
67098 Bad Dürkheim (Weinlagen)
Tel.: 0 63 22/6 16 30
67146 Deidesheim
Tel.: 0 63 26/9 67 70
67152 Ruppertsberg
Tel.: 0 63 26/9 67 70
67157 Wachenheim
Tel.: 0 63 22/6 16 30
67251 Hadlich
Tel.: 0 63 24/93 52 25
67269 Leiningerland
Tel.: 0 63 59/80 08 10
67269 Leinsweiler-Eschbach
Tel.: 0 63 34/5 35 31
67317 Altleinungen
Tel.: 0 63 51/40 50
67319 Freinsheim
Tel.: —
67443 Neustadt a. d. W.
Glanmündinger Tal
Tel.: 0 63 21/92 68 92
67443 Neustadt a. d. W.
Kaltzenbrunn Tal
Tel.: 0 63 21/92 68 92
67480 Eidenkoben
Tel.: 0 63 23/95 92 22
67685 Weilerbach
Tel.: 0 63 74/92 20

67700 Niederkirchen
Tel.: 0 63 26/96 77 0
67731 Otterbach
Tel.: 0 63 01/6 07 69
68161 Mandelheim
Tel.: 0 62 21/67 22 15
72250 Freudenstadt
Tel.: 0 74 41/86 47 30
72461 Allstadt/Ostmettingen
Tel.: 0 74 32/2 23 35
73430 Aalen-Essingen
Tel.: 0 73 61/74 06 24
73447 Oberkochen
Tel.: 0 73 64/4 15 59
76534 Rehlbad/Baden-B.
Tel.: 0 72 23/5 11 90
76669 Bad Schönbörn
Tel.: 0 72 53/9 43 11 14
76887 Bad Bergzabern
Tel.: 0 63 43/98 96 60
77654 Ortenau
Tel.: —
78176 Blumberg
Tel.: 0 77 02/5 12 03
79183 Waldkirch
Tel.: 0 76 81/62 37
79199 Kirchzarten
Tel.: 0 76 61/39 39
79219 Staufen
Tel.: 0 76 33/8 05 36
79244 Münsstertal
Tel.: 0 76 36/7 07 40
79271 St. Peter
Tel.: 0 76 60/91 02 24
79274 St. Märgen
Tel.: 0 76 69/91 18 17
79286 Grottert
Tel.: 0 76 84/9 10 40
79737 Hotzenwald
Tel.: 0 77 64/92 00 41
79793 Wutischlingen
Tel.: 0 77 46/8 52 23
79822 Titisee-Neustadt
Tel.: 0 76 51/9 80 40
79837 Ihach
Tel.: 0 76 72/8 42
79837 Meuszeneschwand
Tel.: 0 76 72/4 14 30
79837 St. Blasien
Tel.: 0 76 72/4 14 30
79859 Schönbühlsee
Tel.: 0 76 56/77 32
79862 Hächenschwand-Häusern
Tel.: 0 76 72/4 81 80

79868 Fehlbürg
Tel.: 0 76 55/80 19
79874 Breiburg
Tel.: 0 76 52/12 06 60
79875 Dachsberg
Tel.: 0 76 72/99 05 11
82409 Wildsteig
Tel.: 0 88 67/2 93
83098 Brannenburg
Tel.: 0 80 34/45 15
83242 Reik im Winkel
Tel.: 0 86 40/8 00 20
89438 Holzheim
Tel.: 0 82 96/90 98 25
91230 Happurg
Tel.: 0 91 51/83 83 20
91286 Obertrubach
Tel.: 0 92 45/98 80
91320 Ehemannstadt
Tel.: 0 91 94/5 06 40
92431 Meusberg-vorn Wald
Tel.: 0 94 31/75 93 40
92442 Oberpfälzer Seenland/Wackersdorf
Tel.: 0 94 31/75 93 40
93326 Abensberg-Bad Gögging
Tel.: 0 94 43/91 03 59
94060 Pockinger Heide
Tel.: 0 85 31/70 90
94252 Arerland/Bayerisch Eisenstein
Tel.: 0 99 25/9 41 40
94541 Grattersdorf
Tel.: 0 99 04/3 93
96349 Steinwiesen (Oberes Rodachtal)
Tel.: 0 92 62/9 45 21
96476 Bad Rodach
Tel.: 0 95 64/9 23 20
97246 Steigerwald/Eibelsdorf
Tel.: 0 93 03/90 61 29
97509 Kolitzheim
Tel.: 0 93 85/97 10 10
97616 Bad Neustadt an der Saale
Tel.: 0 97 71/13 84
97631 Bad Königshofen
Tel.: 0 97 61/9 12 00
97688 Bad Kissingen
Tel.: 0 97 18 04 82 00
97708 Bad Bocklet
Tel.: 0 97 08/70 70 30
97769 Bad Brückenau
Tel.: 0 97 41/80 20



In 8 Zentren bildet der Deutsche Skiverband seine Nordic-Trainer bundesweit aus.

»Stöcke aus Aluminium sind zwar günstiger. Sie können aber in Dämpfung und Stabilität mit Carbon-/Glasfasergemischen nicht mithalten.«

ALEX WÖRLE, BUNDESLEHRTEAM NORDIC



Worauf bei den Schlaufen achten?

Der sichere Halt und die gute Führung der Schlaufe sind essenziell wichtig. Der Ballen des kleinen Fingers sollte noch von der Schlaufe gefasst werden, damit alle Finger ein Griffgefühl verspüren und der Druck nicht nur auf dem Daumen lastet. In der Regel werden Stöcke mit Schlaufen in Größe M ausgelie-

fert. Einige Hersteller bieten aber Wechseloptionen (S, M, L) an, die Kunden mit kleinen oder großen Händen im Sportfachhandel erfragen sollten. Ein praktisches Detail sind Schlaufen, die im Griff ein- und auszuklicken sind, um schnell mal die Hände frei zu bekommen. Diese Funktion sollte jeder selbst für sich im Sportfachgeschäft ausprobieren.

Wie lang soll der Stock sein?

Längenempfehlung			
Körpergröße in cm			
cm	66 %	68 %	cm
Soft/Fitness		Sport	
100	99	102	100
	100	104	
	102	105	105
	103	106	
105	104	107	
	106	109	110
	107	110	
	108	112	
110	110	113	
	111	114	115
	112	116	
	114	117	
115	115	118	
	116	120	120
	118	121	
	119	122	
120	120	124	
	121	125	125
	123	126	
125	124	128	
	125	129	130
	127	131	
	128	132	
130	129	133	
	131	135	135
	132	136	
	200		

Erläuterung:

Stöcke werden im Fachhandel in Längen zwischen 100 und 140 Zentimetern in Schritten von fünf Zentimetern angeboten. Anhand der Körpergröße kann die empfohlene Stocklänge errechnet werden. Genüssliche Nordic Walker oder Fitness-orientierte (Zielgruppen Soft und Fitness) multiplizieren ihre Körpergröße mit dem Faktor 0,66. Sportler wählen die Stöcke etwas länger. Für sie gilt der Faktor 0,68. Jedem errechneten Wert ist in der linksseitigen Tabelle eine empfohlene Stocklänge zugewiesen. Grenzfälle sind mit zwei Pfeilen markiert (↔). Auch hier gilt: sportlichere Nordic Walker greifen zum längeren Stock, genüsslichere wählen hier eher das kürzere Modell.

↓ Im Wald verlaufende Nordic-Walking-Strecken bieten sich vor allem im Hochsommer an. Im Schatten geht es sich sehr angenehm.



→ Wer die Stöcke mit in die Berge nimmt, lernt schnell, deren Vorzüge zu schätzen.



Foto: Peter Mathis

Feste Länge oder Variostock?

Variostöcke sind zu empfehlen, wenn ein Stock von mehreren Personen genutzt wird oder wenn er mit auf Reisen geht. Die Nachteile: höheres Gewicht, schlechteres Schwingverhalten, weniger Dämpfung. Ein besseres Schwingverhalten als Stöcke mit mittig angeordneten Verstellmuffen bieten neuartige Variosysteme mit Verstellbarkeit in Griffnähe.



Was ist Spitze?

In Laufrichtung nach vorne gebogene Spitzen sind geraden Spitzen vorzuziehen. Sie bieten einen besseren Abdruck. Gut sind leicht wechselbare Spitzen (z. B. Leki Exchange System) oder auch gefederte Spitzen, die es als Extra-Zubehör gibt (Bsp. Exel). Die sind geräuscharmer und geben weniger Stöße an die Gelenke weiter.



Kork- oder Gummigriff?

Wer seinen Stock alleine nutzt, sollte zu einem Griff aus Naturkork greifen. Der ist zwar um rund 10 Euro teurer, passt sich aber dafür der Hand an. Zudem nimmt Kork Schweiß auf und wärmt bei Kälte. Im Verleih ist Kunststoff angesagt, denn diese Griffe lassen sich abwischen. In ihrer Form unterscheiden sich die Griffe nur unwesentlich.



Carbon oder Alu?

Alu ist im Vergleich zu Carbon-Materialien preisgünstiger. Jedoch mangelt es Alustöcken an Dämpfung und Stabilität. Sehr harte Stöcke geben alle Schläge ungefiltert an den Gelenk- und Bänderapparat weiter. Werkstoffgemische aus Carbon und Glasfaser weisen in dieser Hinsicht ein besseres Dämpfungsverhalten auf. Jedoch gilt:

Je höher der Prozentsatz an Carbon (z. B. 90 Prozent), desto härter ist der Stock. Solche Modelle sind in der Regel sehr stabil, qualitativ hochwertig und dementsprechend hochpreisig. Leichtere Nordic Walker können jedoch getrost zu etwas weiche- ren Werkstoffmischungen mit weniger Carbonanteil greifen. Diese dämpfen Stöße besser ab und sind zudem auch etwas günstiger zu erwerben.



»Griffe aus Naturkork passen sich mit der Zeit der Hand an. Du merkst, das ist deiner«

CARMEN SCHINDLER, BUNDESLEHRTEAM NORDIC

Alles im Griff?

Megatrend Nordic Walking: DSV-Experten geben die wichtigsten Tipps zum Kauf von Nordic-Walking-Stöcken

Wer sich mit Nordic-Walking-Profis wie Carmen Schindler, Coach am Becel DSV nordic aktiv Ausbildungszentrum Bernau am Chiemsee, über Stöcke unterhält, muss Zeit mitbringen. Zu jedem konstruktiven Detail gibt es eine Menge zu sagen, sei es zu den Spitzen, den Gummipads, den Schlaufen und Griffen oder zum Stock selbst.

Beim Gespräch mit der Fachfrau wird dem Laien schnell klar, wie beratungsintensiv Nordic-Walking-Stöcke sind. Die individuelle Wahl des Stock-Modells hängt von vielen Faktoren ab. Kaufen Sie daher Ihre Stöcke nur im Sportfachhandel, am besten bei den DSV aktiv-Partnern (die Adressen finden Sie unter: www.ski-online.de/DSVaktiv). Denn erst wenn der Nordic-Walking-Stock wie angegossen passt, gilt Carmens Credo: »Du merkst einfach, das ist deiner!«



↑ **Mit oder ohne Gummi?** Wer seine persönliche Stocklänge bestimmt, sollte die Extra-Zentimeter einkalkulieren.

← **Das Schöne am Nordic Walking** ist, dass es immer Gelegenheit bietet, sich mit seinem Partner zu unterhalten.

Schlaufe

Das wichtigste Bindeglied zwischen Mensch und Stock sorgt für Führung und guten Halt.

Vario-System

Es erlaubt die individuelle Längeneinstellung. Im Bild: ein Griff-seitiges Verstellsystem.

Pads

Die Gummiaufsätze sorgen für perfekten Halt, wenn es mal auf Asphalt dahingeht.

Griff

Sie gibt es je nach Vorliebe aus Naturkork oder Kunststoff.

Stock

Carbon oder Alu? Das Material ist für die Eigenschaften wichtig.

Spitze

Metallspitzen (hier mit Gummipad geschützt) beißen sich in weichem Untergrund fest.

Wie lang muss der Stock sein?

Die Längenkontrolle im Fachgeschäft ist denkbar einfach: Den Stock in der Schlaufe greifen und Ellbogen anlegen, dann sollte der Unterarm eine waagrechte Position einnehmen. Einsteiger nehmen eher einen etwas kürzeren Stock. Sportler wählen die Stöcke etwas länger (siehe Tabelle auf Seite 27). Zur Berechnung der Stocklänge auf Basis der Körpergröße gelten die Faktoren 0,66 für »Soft« und »Fitness« (vom Einsteiger bis zum ambitionierten Nordic Walker) und 0,68 für Sportler. Doch aufpassen bei den Herstellerangaben! Die Stocklänge wird zwar in 5er-Schritten definiert, jedoch unterschiedlich gemessen. Steht der Stock senkrecht, gilt die Höhe des Schlaufenansatzes. Das Gummipad wirkt sich entscheidend auf die Stocklänge aus. Diese kann um bis zu drei Zentimeter variieren. Tipp: Nordic Walker, die viel im Gelände gehen, nehmen beim Längentest im Geschäft das Pad ab. Wer auf Asphalt geht, lässt den Gummi drauf. Gleiches gilt für die Berechnung der persönlichen Stocklänge auf Basis der Körpergröße (siehe Tabelle). Gemessen wird auch dann vom Schlaufenansatz am Griff bis zum Boden.

»Schlaufen sollten in Größen für Damen und Herren angeboten werden und individuell einstellbar sein.«

PETER SCHLICKENRIEDER, DSV-VIZEPRÄSIDENT



Auf leisen Sohlen

Sioux stattet DSV-Sportler mit Freizeitschuhen aus. Geschäftsführer Klaus Schinle zu seinen Beweggründen für ein Engagement im Sportbereich

DSV aktiv: Was macht den Skisport für einen Schuhfabrikanten, der keine Sportschuhe herstellt, interessant?

Für uns ist es eine Mischung zwischen dem Ausbau der Markenbekanntheit und dem wirklich funktionalen Imagetransfer mit bekannten Marken oder Institutionen. Es geht für uns nicht in erster Linie darum, den Sport als Werbeträger zu nutzen, dazu fehlen uns die Budgets.

DSV aktiv: Warum haben Sie sich aus einer großen Auswahl von Sportfachverbänden gerade den DSV als Partner ausgesucht?

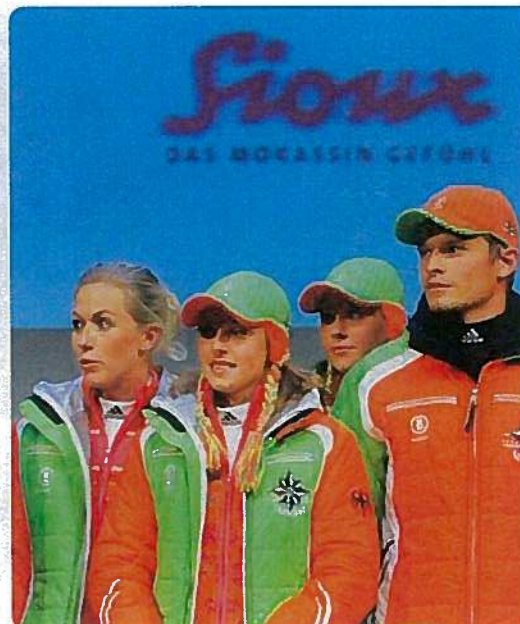
Wir haben auch schon mit dem DLV kooperiert, aber dort ist eben die Affinität zu den Sportmarken aus verständlichen Grün-



den viel größer. Der DSV ist ein sehr großer und gut aufgestellter Verband, der sich gerade im Jubiläumsjahr in sehr guter Verfassung präsentiert. Außerdem sind die sportlichen Erfolge in der letzten Zeit kontinuierlich gewachsen, und Wintersport hat seit Jahren einen sehr hohen Stellen- und Sympathiewert in der Gesellschaft.

DSV aktiv: Beschreiben Sie Ihr DSV-Engagement und skizzieren Sie ihre Erwartungen an diese Partnerschaft?

Unsere Erwartungshaltung an diese neue Partnerschaft basiert auf den Erfahrungen unserer bisherigen Engagements. Der DSV hat prominente Marken als Partner, und wir passen als offizieller Ausrüster sehr gut in dieses Portfolio. Ich bin si-



cher, dass der DSV und wir noch viel Spaß und Erfolg mit dieser Partnerschaft haben werden. Betätigungsfelder gibt es genug. Zum Beispiel können wir unser Kundenmanagement in sportliche Großereignisse einfließen lassen. Es ist auch denkbar, Sportler in den direkten Dialog bei unseren Kunden vor Ort einzubinden. Ich bin sicher, dass wir da auch auf die bisherigen Erfahrungen des DSV zurückgreifen können, da sind wir auch lernfähig.



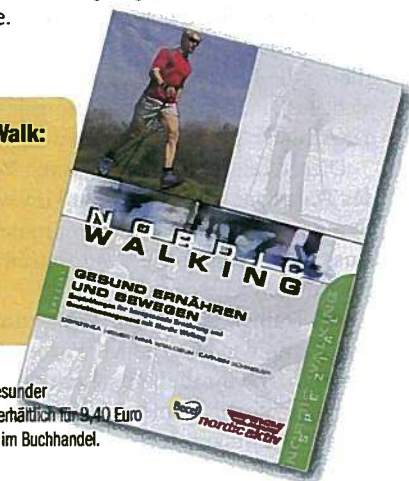
Auf zum Becel Deutschland-Walk

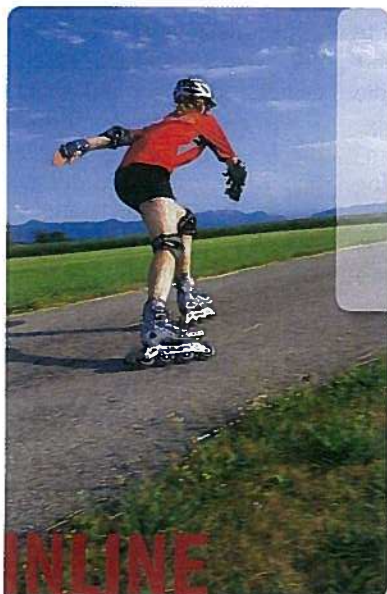
Seit dem 3. September bewegen sich Nordic Walker unter dem Motto „Mach den ersten Schritt“ durch Deutschland. Nach dem „Prolog“ in Berlin startete die Tour auf der ersten Etappe auf Sylt. Vier von insgesamt zehn Etappen sind in der ersten Woche bereits gelaufen. Nun setzen Rosi Mittermaier und Christian Neureuther nach zwei Tagen Pause zum Endspurt an. Ab dem 10. September geht es bei der fünften Etappe in Fürth weiter. Bis zur Schlussetappe am 16. 09. in Garmisch-Partenkirchen gastiert der Deutschland-Walk noch in Ingolstadt, Mannheim, Wiesbaden und München. Sichern Sie sich jetzt noch einen von 1.000 Startplätzen pro Austragungsort. Informationen und Anmeldung unter www.becel.de.

Weitere Termine Becel Deutschland-Walk:

So. 10. 09. Fürth
Mo. 11. 09. Ingolstadt
Di. 12. 09. Mannheim
Mi. 13. 09. Wiesbaden
Do. 14. 09. München
Sa. 16. 09. Garmisch-Partenkirchen

Von Becel und DSV erscheint ein Ratgeber zu herzgesunder Ernährung und Gewichtsmanagement mit Nordic Walking – erhältlich für 9,40 Euro ab September im DSV-online-Shop (www.ski-online.de) und im Buchhandel.





INLINE SKATING

Voraussetzungen:

Gute Grundfitness; gute Fahrtechnik nötig, um wirkungsvoll die Ausdauer zu trainieren.

Vorteile:

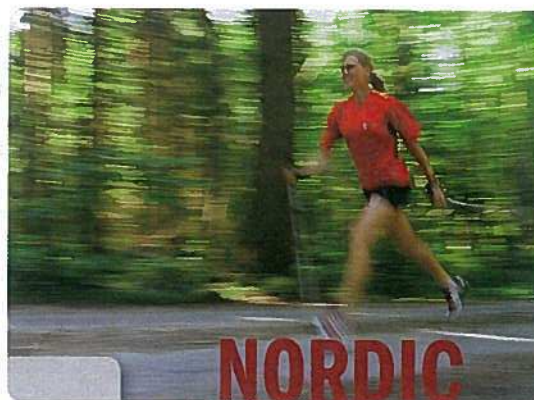
Schult zusätzlich koordinative Fähigkeiten wie Gleichgewicht; schult die skispezifischen Fähigkeiten (sehr gute Simulation der alpinen Skitechnik möglich); Kräftigung der skispezifischen Beinmuskulatur.

Voraussetzungen:

Grundkenntnisse der Nordic-Walking-Technik (je besser die Technik, desto wirkungsvoller ist das Herz-Kreislauf-Training); mit vergleichsweise geringer Grundfitness schon möglich.

Vorteile:

Sehr geeignet für Ausdauer-Neueinsteiger oder Wiedereinsteiger; trainiert auch die koordinativen Fähigkeiten (Stoßeinsatz), trainiert zusätzlich die Oberkörpermuskulatur; Witterungsunabhängigkeit; Ortsunabhängigkeit.



NORDIC WALKING



S kisport findet nicht selten in Höhen von über 2.000 Metern statt.

Dr. Peter Brucker, Arzt mit Schwerpunkt Orthopädie, Sporttraumatologie und Sportmedizin in Zürich, DSV-Verbandsarzt und DSV-Landesausbilder erläutert, wie Skifahrer auf sportliche Belastungen in der Höhe reagieren.

Wie ändert sich die Leistungsfähigkeit eines Menschen auf 2.500 Metern im Vergleich zu einer Höhe von rund 500 Metern?

Dr. Peter Brucker: Hier muss zwischen der Leistungsfähigkeit bei Ausdauerbelastungen wie Langlauf oder bei Kurzzeitbelastungen wie bei Ski alpin unterschieden werden. Beim alpinen Skifahren ist nicht die maximale Sauerstoffaufnahme der limitierende Faktor, sondern die lokalen Energiespeicher in der Muskulatur. Diese

gewährleisten die sogenannte anaerobe Energiebereitstellung. Bei Kurzzeitbelastungen von ein bis zwei Minuten wird in der Muskulatur zur Deckung des Energiebedarfs aber – zumindest teilweise – auch Sauerstoff verwertet, was der Skifahrer daran merkt, dass er nach Belastung – in der Höhe entsprechend vermehrt – „nachatmen“ muss.

Wenn man Skifahren als eine Art Intervalltraining betrachtet mit Wechsel von kurzen intensiven Einheiten und Pausen (Liftfahrt etc.), so hat ein Sportler mit einer guten Grundlagenausdauer Vorteile wegen kürzerer Regenerationszeiten. Wer über eine gute allgemeine Fitness verfügt, ermüdet langsamer, ist deshalb auch konzentrierter und kann über einen längeren Zeitraum qualitativ hochwertig Ski fahren. Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch, dass der Trainierte deutlich weniger verletzungsanfällig ist.

Beim Skilanglauf dagegen gilt als leistungslimitierender Faktor die maximale Sauerstoffaufnahme (aerobe Kapazität). Diese ist natürlich auch vom Sauerstoff in der Umgebungsluft abhängig. Zwar ist

der prozentuale Anteil von Sauerstoff in der Luft sowohl im Gebirge als auch auf Meereshöhe identisch (ca. 21 %), allerdings sinkt in der Höhe der Sauerstoff-Partialdruck als Folge der „dünnere“ Luft. Nach einer Faustregel macht sich ab

1.500 Metern bei Ausdauerleistungen von Normaltrainierten ein Leistungsverlust von rund einem Prozent pro 100 Meter mehr Höhe bemerkbar. Dies entspricht einem Leistungsverlust von zirka 10 Prozent in einer Höhe von 2500 Metern.

Ausdauertraining – Wirkung auf Herz und Lunge

- > Die Übersäuerung, das „Zumachen“ der Muskulatur, wird verzögert (Verbesserung der „aeroben“ Ausdauer).
- > Verbesserung des Fließverhaltens des Blutes (Blutviskosität).
- > Blutdruckregulation.
- > Durchblutungsförderung von Armen und Beinen.
- > Ökonomisierung der Herzarbeit (mehr Blut wird pro Zeiteinheit durch den Körper gepumpt).
- > Intensivierung der Atmung.
- > Verbesserung der Lungendurchblutung.
- > Der Körper wird besser mit Sauerstoff versorgt.
- > Training der Atem(hilfs)muskulatur (Zwerchfell, Zwischenrippenmuskeln etc.).

Was bringt Ausdauertraining konkret für den Alpinskifahrer?

- > Verletzungsvorbeugung durch bessere Konzentration und spätere Ermüdung (muskulär und mental).
- > Mehr Spaß am Skifahren (wenn auch mal 50 Schwünge in einem Traumphang am Stück möglich sind).
- > Konstante Technikausübung durch späteres Ermüden mit einer persönlichen technischen Verbesserung (mehr Übung).
- > Mehr Abfahrten pro Tag (besseres Preis-/Leistungs-Verhältnis).
- > Bessere Erholungszeiten mit der Chance, am nächsten Tag das gleiche Pensum mit Freude noch einmal zu bewältigen.

Reagieren alle Menschen gleich auf die zunehmende Höhe, und ist es möglich, durch Training weniger anfällig zu reagieren?

Dr. Peter Brucker: Auf die Höhenexposition reagiert jeder individuell. Hier kann keine sichere Vorhersage getroffen werden. Meist werden Höhen bis 2.500 Meter, wenn keine schwerwiegenden Herz-Kreislauf- oder Lungenerkrankungen vorliegen, gut vertragen. Ab Höhen von über 2.500 Metern kann dagegen mit einer Verzögerung von 6 bis 12

Stunden die „akute Höhenkrankheit“ auftreten. Diese äußert sich in Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Schwindelgefühlen. Die Symptome klingen jedoch meist nach ein bis zwei Tagen ab, wenn die Aufenthaltshöhe nicht weiter gesteigert wird. Interessant ist in diesem Kontext, dass durch Ausdauer- oder Krafttraining auf Meereshöhe die Anfälligkeit für das Auftreten der Höhenkrankheit nicht vermindert werden kann. Im Gegensatz zur sportlichen Leistungs-

fähigkeit ist die Höhenkrankheit nicht durch Training positiv zu beeinflussen.

Wie muss ein Training aussehen, mit dem sich Skifahrer auf die sportlichen Leistungen in den Bergen vorbereiten können?

Dr. Peter Brucker: Wichtig ist, dass nicht nur die Ausdauer

trainiert, sondern auch die skispezifischen Fähigkeiten wie „Kraft“ und „Kraftausdauer“ verbessert werden. Die Speicherkapazität der lokalen Energiespeicher in den Muskeln kann auch verbessert werden, wenn man sich nicht in der Höhe, sondern im Flachland auf die Skisaison vorbereitet.

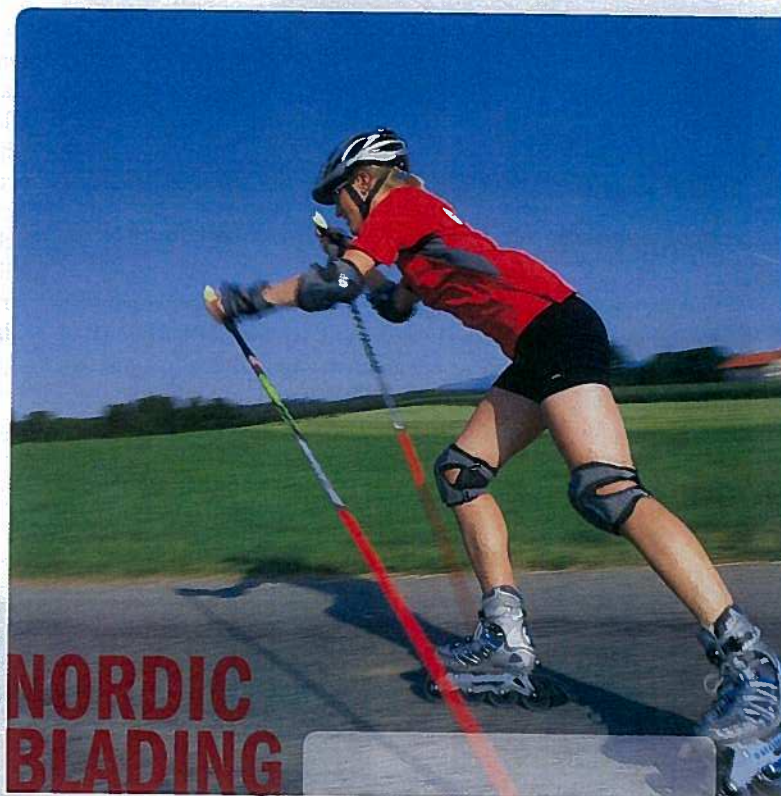
Trainingsplanung

- Zeit für das Ausdauertraining nehmen. Mindestens acht, besser zwölf Wochen vor dem geplanten Skiurlaub beginnen.
- Kontinuierlich und regelmäßig trainieren. Besser jede Woche zwei Trainingseinheiten als einmal fünf Einheiten pro Woche und dann zwei Wochen Pause. Optimal: Nicht mehr als drei Tage Pause einlegen.
- Den wöchentlichen Trainingsumfang kontinuierlich steigern, entweder von zwei Einheiten auf mehrere Einheiten pro Woche oder bei zwei Einheiten bleiben und die Trainingsdauer erhöhen.
- Wirksam trainieren! Spazieren gehen ist zu wenig. Unterschwellige Trainingsreize führen nicht zum Erfolg. Die Kontrolle der Herzfrequenz mit einem Herzfrequenzmesser ist ein gutes Mittel zur individuellen Kontrolle der Intensität. Zu empfehlen sind Trainingseinheiten bei zirka 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Nach einer Faustformel beträgt diese 220 Schläge pro Minute (Frauen 226) minus Lebensalter. Zu intensiv trainieren Skifahrer, wenn sie so aus der „Puste“ kommen, dass sie sich nur noch gequält unterhalten können. Dann liegt in aller Regel auch eine zu hohe Trainings-Herzfrequenz vor. Moderne „Puls-Uhren“ warnen vor derartiger Überbelastung beispielsweise durch einen Piepston.

Empfohlene Trainingseinheiten für die Wintervorbereitung:

(Diese entsprechen einem Energieumsatz von jeweils rund 500 kcal). Die verschiedenen Sportarten können gerne kombiniert werden:

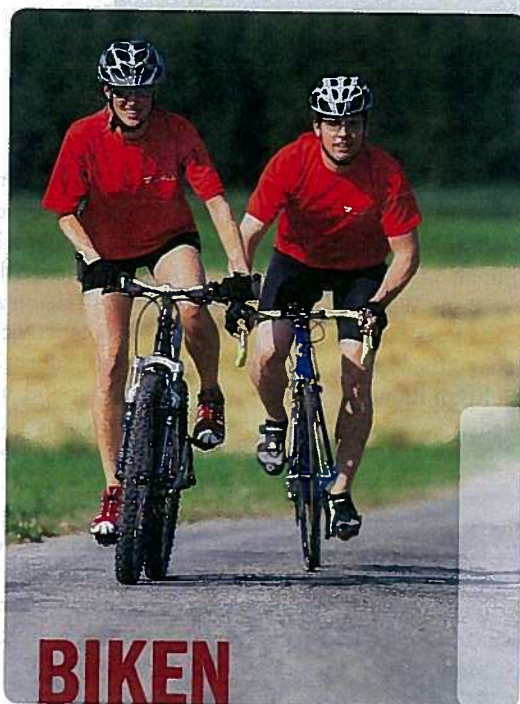
- **45 Minuten Jogging**
(ca. 7,5 Kilometer)
- **90 Minuten Nordic Walking**
(ca. 10 Kilometer)
- **90 Minuten Rad fahren**
(ca. 30 Kilometer)
- **90 Minuten Inlineskating/ Nordic Blading**
(ca. 20 Kilometer)



Voraussetzungen:

Sehr sicheres Beherrschen der Inlineskates (höheres Tempo); zweckmäßiger Einsatz der Stöcke (Vortriebfunktion).

Vorteile: Im Vergleich zum Inlineskating zusätzliches Training der Oberkörpermuskulatur ähnlich wie bei Nordic Walking; koordinatives Training durch Stockeinsatz.



Voraussetzungen:

Für fitnessorientiertes Radfahren sehr gering; je nach Anspruch (MTB/Rennrad) wachsen die konditionellen und technischen Grundvoraussetzungen.

Vorteile: Gelenkschonend; sehr gutes zusätzliches skispezifisches Training der Beinmuskulatur; Intensität sehr gut dosierbar; sehr abwechslungsreich wegen längerer zurückgelegter Strecken.



Fit in den Winter
> Teil 1: Ausdauer

- > Teil 2: Kraft und Schnelligkeit
- > Teil 3: Beweglichkeit und Koordination

Auf den ersten Skitag freuen sich wahre Skifans heiß und innig.

Spätestens, wenn die Winterreifen montiert werden und die Bergpanoramen im Fernsehen mit weißen Gipfeln locken, werden die ersten Skiurlaubs-Pläne gestrickt. Doch was nützt die Buchung im besten Wellness-Hotel, wenn die Fitness nicht stimmt?

Ein Skitag ist für den Körper kein Zuckerschlecken. So mancher „weiße Rausch“ dauert länger als ein gewöhnlicher Arbeitstag. Bei Kurztrips am Wochenende fällt zudem die Anreise deutlich ins Gewicht. Und der Wecker klingelt früher als unter der Woche. Hinzu kommen im Alltag unübliche Belastungen auf Ski: die Aktivierung

Acht bis zwölf Wochen dauert die Saisonvorbereitung

wenig genutzter Muskeln, Kälte, Strahlung und die Höhe.

Wer da nicht fit ist, quält sich durch den Tag. Ermüdungserscheinungen treten ab dem frühen Nachmittag auf. Konzentrationsschwächen können zu Unsicherheiten führen. Die Sturzgefahr steigt. Rechtzeitig mit dem Fitnesstraining beginnen, muss da der Rat heißen.

„Acht bis zwölf Wochen dauert ein sinnvolles Basistraining für die Grundlagenausdauer mindestens“ erklärt Stefan Wiedeck, Leiter der DSV-Ski- und Snowboardlehrerschule. Das heißt: Wer im Sommer nichts getan hat, für den ist genau jetzt die Zeit gekommen.

Im ersten Teil der DSV *aktiv* Fitness-Serie sind beispielhaft fünf Sportarten vorgestellt, die zur Saisonvorbereitung geeignet sind. Aber auch Schwimmen, Aqua-Jogging, Spinning oder Skilanglauf, um nur einige weitere Beispiele zu nennen, sind zum Konditionsaufbau sehr zu empfehlen.

Übrigens bringt die Kombination aus mehreren Bewegungsformen nicht nur Abwechslung in die Vorbereitung, sie ist sogar sinnvoll. Denn so werden bereits bei den Ausdauerseinheiten verschiedene Muskeln und Fähigkeiten trainiert. Stefan Wiedeck weiß diesen Zusatznutzen zu schätzen: „Radfahren zum Beispiel verbessert die Ausdauerfähigkeiten und kräftigt dabei noch die Beinmuskulatur. Beim Nordic Walking oder beim Nordic Blading werden durch den Stockeinsatz skispezifische koordinative Fähigkeiten geschult. Inlineskates ermöglichen schließlich eine sehr realitätsnahe Simulation der alpinen Skitechnik sowie der Langlauf-Skating-Technik.“

„Kraftausdauer“ heißt eine der vielen Fähigkeiten, auf die es beim Skifahren ankommt. Kaum ein Fachbegriff bringt die Zusammenhänge körperlicher Fitness prägnanter auf den Punkt als dieser. Es kommt eben auf der Piste nicht darauf an, eine körperliche Leistung mit Maximalkraft einmal zu er-

Ausdauersportarten legen die Basis für eine gute Skifitness

bringen, sondern viele Wiederholungen zu überstehen.

Wer im Sommer und im Herbst mehrere Ausdauersportarten betreibt, legt eine perfekte Grundlage für eine gute Skifitness. Auf dieser Basis sollten dann im nächsten Schritt auch weitere wichtige Fähigkeiten wie Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination trainiert werden.

In den beiden kommenden Ausgaben stellt DSV *aktiv* viele Übungen vor, die gezielt diese Fähigkeiten verbessern. Werden Sie Ski-fit – es lohnt sich!



Voraussetzungen:

Gute Grundfitness; wegen relativ hoher Gelenkbelastung weniger geeignet für Menschen mit Übergewicht oder Gelenkproblemen.

Vorteile:

Geringer Zeitaufwand bei gleichem Trainingseffekt verglichen mit anderen Ausdauersportarten; Witterungsunabhängigkeit; Ortsunabhängigkeit.



Neue Serie

Text: Marc Schnelder
Fotos: stefanschuetz.com



Training in der Wüste

Die Wüste lebt! Deutsche Ski-Damen in Dubai. Mitten im Hochsommer trainierten sie in der gigantischen Skihalle von Dubai. DSV-Spitzenathletin Annemarie Gerg erzählt über die Wechselwirkungen von Kühlschranks-

peraturen und Wüstenklima.

Wie war es in Dubai?

Sehr heiß! Wir hatten tagsüber fast 50 Grad plus. Schon früh morgens, als wir aus dem Hotel gingen, war es, als ob man gegen eine heiße Wand lief. In der Halle hatten wir dann für mich angenehme minus sieben Grad.

Hatten Sie denn auch Zeit, für Land und Leute?

Eigentlich war es viel zu heiß, um Ausflüge in die Wüste zu unternehmen. Einmal machten wir eine Tour mit den

Winter in der Wüste: Bei brüllender Hitze trainierten die DSV-Skidamen in Dubais größtem Kühlschranks ihre Slalomtechnik. Die Piste in der gigantischen Skihalle ist 400 Meter lang und hat einen Höhenunterschied von 120 Metern.



Quads durch die Dünen. Das war zwar anstrengend, hat mir aber sehr viel Spaß gemacht. Danach sahen wir aus wie mit Sand panierte Schnitzel.

Welche Ziele haben Sie für diesen Winter?

Eine Medaille bei der Weltmeisterschaft in Åre/Schweden wäre mein Traum. Bei den

Weltcup-Rennen werde ich um möglichst viele Punkte durch gute Platzierungen kämpfen. Auf jeden Fall bin ich gut vorbereitet und freue ich mich jetzt schon auf den Weltcup-Auftakt am 28. Oktober in Sölden.



Kids-Camp-Gewinner

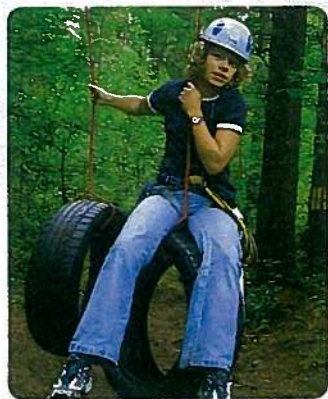
Biathlon ist bei den Kids der absolute Renner!

Das zeigte die Flut an tollen Geschichten für das Gewinnspiel um das Fritz Fischer Kids-Camp 2006. Der pfiffige Beitrag der 11-jährigen Lena Jutz aus Dietmannsried überzeugte die Jury. Ihre Erlebnisse im Camp schrieb sie sofort nieder: „Voller Erwartung fuhr ich mit mei-

ner Biathlonfreundin Melanie am 6. August nach Ruhpolding. Gleich nach der Begrüßung von Alex Grießenböck und Fritz Fischer ging das Programm los: Zirkeltraining und Schießen mit dem Lasergewehr, Besuch des Bades Vita Alpina, Minigolfen und Joggen. Unseren Mut mussten wir im Hochseilgarten in Reit im Winkl beweisen.

Der absolute Höhepunkt war aber das Training mit Inlinern im Biathlon Leistungszentrum in Ruhpolding. Sogar Michael Greis war da und schüttelte uns die Hand. Beim Team-Wettkampf fühlten wir uns wie die Profis.

Lustig ging es beim Abschlussabend zu. Wir durften sogar Andi Birnbacher und einige Nachwuchstalente mit unseren Fragen löchern. Zusammen mit den Profis veranstalteten wir ein Rennen. Das Beste aber war, als Fritz Fischer mit 'Ugah Chaka' ums Lagerfeuer tanzte. Die Woche in Ruhpolding war ziemlich aufregend."



Nordisch mit Intersport

Nordic Walking boomt. Das zeigt auch die Vielzahl der Kurse in den Vereinen des Deutschen Skiverbandes.

Hier werden Lehrgänge sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene sowie für Familien und sportlich Ambitionierte angeboten. Eine Nordic Walking-Serie 2006 veranstaltet INTERSPORT vom 30. 09. bis 01. 10. 2006 in Koblenz. Zwei Tage lang dreht sich alles rund ums Nordic Walking. Bei Wettbewerben über 7,5, 12,5 und 21 Kilometer können die Walker ihr Leistungsniveau unter Beweis stellen. Zudem informieren Vorträge über den nordischen Sport. Unter anderem beleuchtet auch der bekannte Tennisspieler Charly Steeb Nordic Walking aus seiner Sicht. Nähere Informationen und Anmeldung unter www.intersport.de, Rubrik Events. Übrigens: Nordic Walking-Strecken in ganz Deutschland sind unter www.ski-online.de/DSVaktiv zu finden.

Lena Jutz (links) konnte ihr Glück kaum fassen. Die 11-jährige Gewinnerin des Fritz Fischer Kids-Camps möchte seit ihrem 4. Lebensjahr Biathletin werden. Im Camp ging es aber nicht nur um Laufen und Schießen, sondern auch um Ausdauer und Mut, wie im Hochseilgarten in Reit im Winkl (rechts).



Herbsttagung für Fachkräfte

Akzente in der Jugendarbeit

Sport tut Deutschland gut: Unter diesem Motto steht die Fachtagung der Deutschen Skijugend am 25. November in Ludwigsburg. Denn Jugendarbeit ist das zukunftsorientierte Fundament eines starken Verbandes. Diese Tagung findet zum ersten Mal statt und richtet sich an alle breiten- und leistungssportliche Fachkräfte aus den Landesskiverbänden, Bezirken und Vereinen.

Tagungsschwerpunkt wird die Darstellung von „Förderungsmöglichkeiten, Finanzplanung und Antragsarbeit“ für die Durchführung von Jugendprojekten sein.

Dazu referieren Vertreter der Deutschen Sportjugend sowie der Landessportjugenden und stehen für zahlreiche Fragen Rede und Antwort.

Weitere Tagungsinhalte umfassen die Vorstellung erfolgreicher Projekte einer modernen Vereinsjugendarbeit, Projektmanagement und Tipps zur Projektplanung. Abgerundet wird das Programm mit pädagogischen und psychologischen Themen zur Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

Das Tagungsprogramm und die Anmeldeunterlagen finden Sie im Internet unter www.ski-online.de.



† Eine gute Nachwuchsarbeit ist die Basis für spätere sportliche Top-Leistungen.

Becel Deutschland Walk 2006

Deutschland kommt in Bewegung: Unter dem Motto „Mach den ersten Schritt“ ging es vom 3. bis 16. September beim Becel Deutschland Walk über zehn Etappen mit Rosi Mittermaier



† Deutschland walkt: Der Becel Deutschland Walk tourte durch die Republik von Sylt bis an die Zugspitze.

und Christian Neureuther von Sylt bis an die Zugspitze. Mitmachen konnte jeder Nordic-Walking-Begeisterte. Der Becel Deutschland Walk wurde vom Deutschen Skiverband und Becel veranstaltet. Becel ist gleichzeitig Hauptsponsor des Fitnesskonzepts nordic aktiv. Neben wertvollen

Tipps zu gesunder Ernährung und Bewegung gab es auch prominenten Besuch: In einzelnen Städten begleiteten Stars wie Reinhold Beckmann in Hamburg oder Markus Wasmeier bei der Zugspitz-Tour die Walker. Auch der DSV-Vizepräsident Peter Schlickenrieder war bei der Auftaktveranstaltung in Berlin mit dabei. Die ers-

Nordic Walking für alle war das Motto des Becel Walk

te Walking-Strecke führte dabei gleich in das Olympiastadion.

Das Ziel der Aktion ist, Menschen in Bewegung zu bringen und somit ihr Herzkreislauf-System zu schützen. Auch den beiden ehemaligen Ski-Stars Mittermaier und Neureuther liegt die Gesundheit am Herzen – sie sind seit Jahren leidenschaftliche Nordic Walker.

Insgesamt nahmen beim Becel Walk 5000 Menschen teil. Bei der Vorbereitung und Durchführung halfen viele DSV-Verein- und -Bundeslehrteammitglieder, denen ein großer Dank gebührt. Weitere Infos zum Becel Deutschland Walk im nächsten Jahr gibt es im Internet unter www.mach-den-ersten-Schritt.de.



† Das Aufwärmen vor dem Sport ist wichtig, um Verletzungen zu



† Rosi Mittermaier demonstriert den Teilnehmern die richtige Technik.

Natur pur am Götschen

Eine Woche lang zelten in der Natur – das stand den Teilnehmern des neunten Waldjugendcamps des DSV am Götschen bevor. Auf die Kinder

wartete eine abwechslungsreiche Mischung aus Sport und Naturerlebnis. Gerd Schelble, Berchtesgadener Nachwuchstrainer, weihte die Teilnehmer



★ **Sport trifft Natur:** Bei den Wanderungen rund um den Götschen lernten die Teilnehmer vieles über die dortige Tier- und Pflanzenwelt.



★ **Der Kuh auf der Spur** waren diese beiden Teilnehmer des Camps.

in die Geheimnisse des Biathlon ein. An der Kälbersteinschanze schauten alle dem laufenden Training zu. Bei Wanderungen über den Inzeller Bergwald-Erlebnispfad und einer Tour von Hinterbrand über die Jenner Mittelstation erfuhren die Kinder vieles über Flora und Fauna und beobachteten sogar aus nächster Nähe Murmeltiere. Abends konnten alle ihr neu erworbenes Wissen in einem Quiz testen.

Deutsche Meisterschaften im Formationsfahren

Schon jetzt laufen beim Schwäbischen Skiverband die Vorbereitungen für das 100-jährige Verbandsjubiläum 2007 auf Hochtouren. Neben vielen anderen Aktivitäten organisiert der SSV am 3. und 4. März 2007 an seinem „Hausberg“, dem Sölerleck in Oberstdorf, einen großen Schnee-Event mit einem attraktiven Programm für alle Schneesportler. Höhepunkt sind die



Deutschen Meisterschaften im Formationsfahren und der Synchro-Cup sowie der DSV-Skischul-Cup. Weitere Informationen gibt es unter www.online-ssv.de oder unter www.ski-online.de.

★ **Am Berghaus Schönblück** finden die Demo-Meisterschaften statt.



Landeslehrteamschulung Nordic

Nordic Blading war das Thema einer Landeslehrteamfortbildung in Poppenhausen in der Rhön. Bundesausbilder Tom Egger hielt sich nicht lange mit der theoretischen Einführung auf: Gestartet wurde gleich mit Aufwärmspielen barfuß auf dem Parkplatz am See im Schatten der Wasserkuppe.

Bald kamen auch die Langlaufstöcke dazu, und bei der Erarbeitung der 1:1-Technik war volle Konzentration gefragt. Auch das Abfahren auf dem weitläufigen Parkplatzgelände forderte den Teilneh-

mern aufgrund der Steilheit einiges ab.

Die theoretischen Elemente und neuesten Erkenntnisse der Trainingslehre, von Methodik und spezieller Didaktik wurden in den Abendsequenzen von Thomas Kloth fachkundig und wissenschaftlich fundiert dargeboten.

Der Sonntagmorgen wurde von Wiederholung, Üben und Korrekturen bestimmt, bevor es zur Prüfung der Demonstrationsfähigkeit ging. In einer abschließenden Reflexion im Tagungsraum lobten die Teilnehmer den kompetenten und authentischen Stil der Bundesausbilder Tom Egger und Thomas Kloth und vereinbarten eine verstärkte Kooperation der Ausbilder der verschiedenen Landesskiverbände untereinander.

7. Rollski-Berglauf bei den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften

Am 2. September 2006 fand in Boppard der 7. Rollski-Berglauf statt. Die Strecke verlangte von den rund 60 Startern eine gute Kondition. Bestzeit lief der im Weltcup auf Platz 10 rangierende Martin Gilessen vom TuWi Adenau. Mit nur fünf Sekunden Rückstand kam Dr. Hermann Schindler auf den 2. Platz. Zwei Sekunden später erreichte der amtierende Rheinland-Pfalz-Meister im Skilanglauf Matthias Wieder-



stein vom Skiclub Emmerzhäuser das Ziel. Im Nordic Blading siegte Florian Fischer vom SK Iserlohn knapp vor Klaus Wersin von der TGM Budenheim.

★ **Konzentrierte Stimmung** herrschte kurz vor dem Start.

Das Ausbildungsprofil Nordic

Nordic Sports erfreuen sich großer Beliebtheit. Der Deutsche Skiverband sorgt mit seinem Ausbildungsprofil Nordic für qualifizierte Instruktoren und Trainer.



Nordic Sports sind auf dem Vormarsch. Wer Spaß an diesen Sportarten und gleichzeitig Lust hat, sie anderen Sportlern näher zu bringen, dem stehen im Rahmen des DSV Ausbildungsprofils Nordic prinzipiell zwei verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung.



Die Nordic-Disziplinen vereinen ein intensives Naturerlebnis mit sportlicher Leistung.

Erster Zweig des Konzepts ist die Lizenzausbildung Nordic. Einzige Voraussetzung hierfür ist eine Vereinsmitgliedschaft

und die Zustimmung des Landesskiverbandes. Die Ausbildung wird von den Landeslehrteams Nordic durchgeführt, und wird in verschiedenen Stufen absolviert. Los geht es mit der DSV-Grundstufe Nordic. Hier werden zwei Module ausgewählt. Nach erfolgreichem Abschluss wird die DSV-Grundstufe vergeben. Es findet pro Modul eine Prüfung in der Technik und eine Theorieprüfung statt.

Im Anschluss daran folgt der DSV-Instructor Nordic. Dabei müssen die restlichen drei Module absolviert werden. In diesem Rahmen findet jeweils eine Prüfung in der Technik und eine disziplinspezifische Theorieprüfung statt. Zusätzlich ist ein Theorielehrgang zu absolvieren und eine Prüfung in Lehreignung abzulegen. Wurden alle Module, die Lehreignung und die überfachliche Theorie erfolgreich absolviert, wird die Ausbildungsstufe „DSV-Instructor“ mit der DOSB-Lizenz „Trainer C Breitensport“ vergeben.

Wer nicht in einem DSV-Verein organisiert ist, dem steht der Ausbildungszweig über die Becel DSV nordic aktiv Ausbildungszentren offen. Mitglieder des DSV aktiv-Clubs der Freunde des Skisports

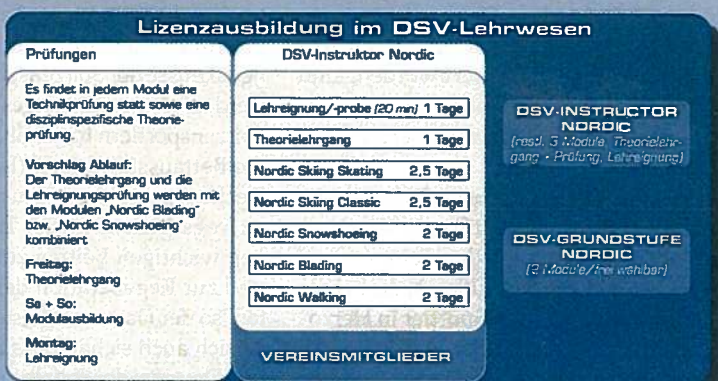
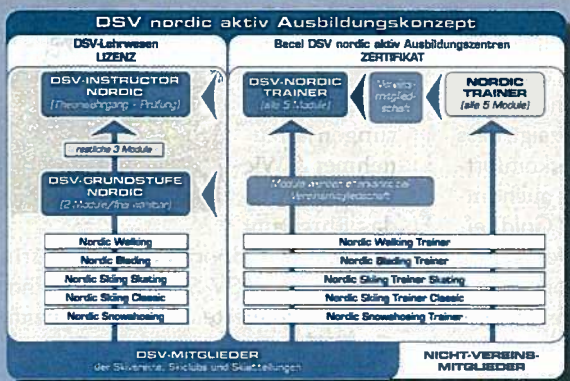
(FdS) sind DSV-Mitgliedern hierbei gleichgestellt. Die Ausbildung zum DSV Nordic Walking Trainer, DSV Nordic Blading Trainer, DSV Nordic Skiing Trainer und zum DSV Nordic Snowshoeing Trainer steht aber auch Nichtmitgliedern von DSV oder FdS offen. Die verschiedenen Module werden nach erfolgreich absolvierter Prüfung mit dem Zertifikat „DSV-Trainer“ in der jeweiligen Disziplin abgeschlossen. Bei Nicht-Mitgliedschaft in DSV oder FdS

Das Ausbildungskonzept ruht auf zwei Säulen

kann das Zertifikat allerdings nur ohne den Zusatz „DSV“ vergeben werden.

Bei den Nordic-Ausbildungen können DSV-Cards beantragt werden. Nordic Trainer bekommen Sonderkarten ohne IVSI-Marke. Nach dem Abschluss der DSV-Grundstufe Nordic kann man die normale Karte ohne IVSI-Marke bekommen, die Karte mit IVSI-Marke ist DSV-Instruktoren Nordic vorbehalten. Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.ski-online.de.

Das Ausbildungsprofil Nordic auf einen Blick



DSV-Mitgliedern stehen beide Ausbildungszweige offen. FdS-Mitglieder und Nicht-Vereinsmitglieder durchlaufen die fünf Module der Becel DSV nordic aktiv Ausbildungszentren.

9 | SALZBURGER SPORTWELT

Vielseitiges Loipennetz bei Salzburg

226 km Loipen

Salzburger Land

Riesig ist das abwechslungsreiche Loipennetz der Sportwelt zwischen Radstädter Tauern und Dachstein. Die Strecken sind allgemein eher leicht, lediglich in den Seitentälern gibt es einige Anstiege zu bewältigen.

Gut drei Viertel der Loipen in den Tälern der alpinen Sportwelt sind miteinander verbunden und liegen in der Region Radstadt, Altenmarkt, Flachau und Wagrain. Dazu kommen noch unzählige Rundkurse in den anderen Sportwelt-Orten wie in Kleinarl, St. Johann, St. Johann-Alpendorf und Filzmoos. Zwischen den Hauptorten gibt es attraktive Verbindungsloipen, daneben einige schöne Rundkurse. Von der kurzen Übungsloipe ums Dorf über die Tour um den Zauchensee bis zum Langlaufmarathon der Tauernloipe – es stehen insgesamt 226 Kilometer gespürte Loipen zur Verfügung.

Der sonnige Talboden zwischen Eben, Flachau und Altenmarkt beispielsweise ist ein richtiges Langlaufparadies mit einfachen Loipen und schönen Ausblicken. Zwischen Radstadt und Untertauern bietet die Gnadenalmloipe 15 Kilometer schneesicheren Lang-

laufspaß auf 1350 Metern Höhe. Landschaftlich besonders reizvoll sind auch die Touren von Filzmoos aus in die benachbarten Hochtäler. Mit der Papageno-Seilbahn fährt man auf 1700 Meter Höhe der schneesicheren, ausichtsreichen Höhenloipe Rossbrand entgegen – verschiedene Varianten führen zum Endpunkt an der Radstädter Hütte. Ein besonderes Schmankerl für anspruchsvolle Langläufer ist die Waldloipe, eine 20 Kilometer lange Strecke zwischen Altenmarkt und Zauchensee.

Nachtloipe: Wer auch abends noch seine Runden ziehen möchte, der findet in Altenmarkt zwei beleuchtete mittelschwere Loipenkilometer.



Höhenloipe: Rossbrand- und Papagenoloipe, Rundloipe oberhalb von St. Johann-Alpendorf.

Kurstipp: Karl Sieder in Altenmarkt bietet Spezial-Skatingkurse für Fortgeschrittene an.

Adresse: Salzburger Sportwelt, Hauptstr. 159, A-5542 Flachau, Telefon: 00 43/64 57/29 29, Fax: 29 29 29, www.salzburgersportwelt.com.

10 | RAMSAU AM DACHSTEIN

Auf dem Ramsau-Hochplateau

150 km Loipen

Steiermark

Andernorts mag Langlauf eine Ergänzung zum Alpinski sein, auf dem sonnigen und schneesicheren Hochplateau der Ramsau dreht sich alles um den nordischen Trendsport. Und eine Etage höher wartet am Dachstein die weltweit längste Gletscherloipe sowohl auf klassische Langläufer als auch auf ambitionierte Skater.

Tief verschneit liegt das Hochplateau der Ramsau im Winter da, durchzogen von Langlaufspuren, die ein engmaschiges Netz bilden. Vorbei an kleinen Dörfern und hübschen Bauernhöfen schlängeln sich die Spuren – zumeist im Doppel für klassische Technik und Skating – über das lang gezogene Plateau am Fuß des Dachsteingletschers.

Das Gros der Loipen befindet sich direkt in der Ramsau. Nahezu alle Schleifen sind miteinander verbunden und bieten so genug Abwechslung, selbst für einen längeren Urlaubsaufenthalt. Und wer hier sogar in einen Laufrausch verfällt, der hat ungezählte Möglichkeiten, auf den schmalen Brettern richtig weit zu kommen. Ideal für Einsteiger aber ist die 18 Kilometer lange Standardloipe. Etwas mehr Übung braucht man schon auf der anspruchsvollen Spur der Weltmeister von Ramsau Ort.

Gletscherloipe: Die weltweit längste Gletscherloipe lockt alljährlich im Herbst die besten Langläufer zu Trainingscamps auf den schneesicheren Dachsteingletscher. 18 Kilometer klassische und Skatingspuren schlängeln sich über das Hochplateau mit dem gewaltigen Ausblick.

Extras: Trainieren bei Weltmeistern: In ihrer Heimat wurden Alois Stadlober und Markus Gandler 1999 Weltmeister. Seither geben sie im Internationalen Sport- und Trainingszentrum Ramsau ihr Wissen mit Leidenschaft und Freude weiter an Hobbyläufer wie Profisportler.

Adresse: Tourismusverband Ramsau am Dachstein, Kulm 40, A-8972 Ramsau am Dachstein, Telefon: 00 43/36 87/8 18 33, Fax: 9 10 85, E-Mail: info@ramsau.com, Internet: www.ramsau.com

www.ramsau.com



„LANGLAUFEN IST GESUND UND MACHT SPASS“



Weltmeister Dr. Alois Stadlober ist Steiermark's Langlauf Ass und auch Sprecher der Top Langlauf Zentren.



Alle Infos und Gratis-Folder bei STEIERMARK TOURISMUS, T +33/315/4002-0, F 011-30, info@steiermark.com

GEPRÜFTE QUALITÄT

18 Orte in der Steiermark sind mit dem Loipengütesiegel ausgezeichnet. Perfekt präparierte Loipen, für Klassiker und Skater, gut beschildert, Schneesicherheit.

VOM BETT AUF DIE LOIPE

Mehr als 20 Betriebe haben sich auf Langlauf spezialisiert und fast alle liegen direkt an den Loipen.

www.steiermark.com/langlaufen

Durch die Täler und über die Hochflächen des Rothaargebirges zieht sich ein vielfältiges Loipennetz. Einsame Spuren über Bergwiesen findet man hier ebenso wie beschneite Wettkampfstrecken. Die meisten Loipen führen jedoch durch die schier endlosen Wälder der Region.

Willingen, die Heimat von Langlaufbundestrainer Jochen Behle, hat sich mit dem Skisprungweltcup als Hochburg des nordischen Skisports etabliert. Mittelpunkt des Langlaufvergnügens ist das DSV nordic aktiv Zentrum, dessen Strecken überwiegend auf der Hochfläche zwischen dem 838 Meter hohen Willinger Hausberg Ettelsberg und dem 843 Meter hohen Langenberg, dem höchsten Berg Nordrhein-Westfalens, verlaufen.

Die Loipen am Winterberger Bremberg garantieren dank ihrer Höhenlage auf über 750 Metern relative Schneesicherheit. Und vom Skilanglaufzentrum Hochsauerland klettern die teils anspruchsvollen Loipen auf die Bergzüge ringsherum. Das Westfelder Loipennetz ist mit den Loipen der Winterberger Ortsteile um den Kahlen Asten verbunden. Mit den Spuren von Altastenberg, Neuastenberg und Langwiese ergeben sich über 160 Loipenkilometer.

Loipentipps: Eine mittelschwere Spur führt reizvoll um den Herrenberg (bei Wunderthausen, 7,5 Kilometer).

Nachtloipen: Im Winterberger Kurpark wird eine 1,5 Kilometer lange Loipe beleuchtet. Sechs Kilometer beschneite Loipen im Skilanglaufzentrum Hochsauerland werden donnerstags, freitags und samstags beleuchtet.

Höhenloipe: Eine wunderschöne Loipe führt zwischen 750 und 838 Meter hoch über die offene, leicht hügelige Hochheide Neuer Hagen.

Adresse: Wintersportarena Sauerland, Am Kurpark 6, 59955 Winterberg, Telefon: 0 29 81/82 06 33, Internet: www.wintersport-arena.de.

Die sympathische Region mit dem barocken Seekirchl im Mittelpunkt ist unumstrittene Nummer 1 unter Tirols Langlaufgebieten. Nun will der Austragungsort der Olympischen Spiele 1964 und 1976 das beste Langlaufzentrum der Welt werden. In vielen Punkten ist es das bereits.

Das Hochplateau (1200 m) zwischen Erlspitzgruppe, Wetterstein-Südseite, Hoher Munde und Inntal bietet abwechslungsreiche Strecken: mal flach, dann wieder hügelig, dort steil und anspruchsvoll. Auch Seefeld und Leutasch ergänzen sich prächtig. Hier der mondäne Wintersportort, dort das bäuerlich geprägte Hochtal. Dank zweier Verbindungen über Lottensee-Buchen und Muggenmoos-Rauthgatter sind die Streckennetze gut miteinander verknüpft.

Im Gebiet Mösern-Wildmoos und Lottensee zieht es konditionsstarke Cracks auf die Weltcup- (8,5 Kilometer) oder Wildmoosloipe (7,5 Kilometer, beide schwer). Wer noch eine Schippe drauflegen will, der nimmt die Variante Wildmoos (2 Kilometer, schwer) mit. Auland- und Mösernloipe am Gschwandkopf bilden das Traumterrain für den ambitionierten Genussläufer. Rund um Weidach und nördlich von Seefeld hat man die gezackte Gipfellinie von Ötztaler und Stubai Alpen im Blick, gleitet man vom Klamm Bach zur Triendlisäge. Ruhe und ein tolles Landschaftserlebnis verspricht die sportliche Lottenseeloipe mit Anbindung an die Katzenlochloipe (beide ca. 13 Kilometer).

Nachtloipe: In Seefeld bei der Casino-Arena wird von Montag bis Samstag von 17 bis 21 Uhr das Flutlicht eingeschaltet (3 Kilometer).

Extras: Das Glanzlicht der Olympiaregion Seefeld ist die Tour auf der unpräparierten Spur durch das Gaistal nach Ehrwald.

Adresse: Olympiaregion Seefeld Informationsbüro, Klosterstr. 43, A-6100 Seefeld, Telefon: 00 43/5 08 80-0, Internet: www.seefeld.com.

ZWEI SPUREN IM SCHNEE

Tirols steile Gipfel tragen Hauben aus feinem Weiß, und die Täler liegen unter frischem Schnee. Höchste Zeit also, die Bretter zu wachsen und den österreichischen Winter zu genießen. In der Loipe oder beim sportlichen Skaten.

Endlich Winter. Endlich Schnee. Endlich abschalten und auftanken. Es gibt kaum einen Ort, wo dies besser gelänge als auf den bestens präparierten Langlaufloipen Tirols. In unberührten Tälern und selbst auf Gletschern laufen Anhänger des nordischen Sports ihre Runden und genießen die Berge Tirols in ihrem frischen Mantel aus weiß-glitzerndem Schnee. Dabei ist es egal, ob man im leicht zu erlernenden Diagonalschritt oder beim temporeichen Skating Meter macht – die Kombination aus Sport und Naturgenuss sorgt für entspannende Urlaubstage.

Tirols geografisch-klimatische Vorzüge überzeugten bereits als Traumkulisse bei zwei Olympischen Spielen und bei Weltmeisterschaften. Die Vielfalt und Dichte des Angebots stellen selbst Läufer mit höchsten Ansprüchen vor die Qual der Wahl. Rund 4000 Loipenkilometer erheben das österreichische Inntal zur nordischen Hochburg. Darüber hinaus garantieren Höhenloipen Schneesicherheit bis in den späten Frühling.

DIE TIROLER LANGLAUFSPESIALISTEN

14 Regionen spüren mit höchster Qualität.

Das Wintersportland Tirol hat schon vor Jahren begonnen, ein weitläufiges Netz an Langlaufstrecken in den unterschiedlichsten Längen und Schwierigkeitsgraden auszubauen. 14 Regionen haben das Tiroler Loipengütesiegel erhalten und versprechen höchsten Loipen-Komfort. Die begehrte Auszeichnung verlangt einiges: ausreichend Parkmöglichkeiten für Tagesgäste, gute Markierung von Routenverlauf und Gefahrenstellen; außerdem müssen mindestens drei Loipen im Gebiet sein, das zudem 80 Schneetage zusichern können muss. Dem Tiroler Langlaufspaß steht hier nichts im Weg. Infos? www.langlaufen.com!

URLAUBSINFORMATIONEN:

Tirol Info

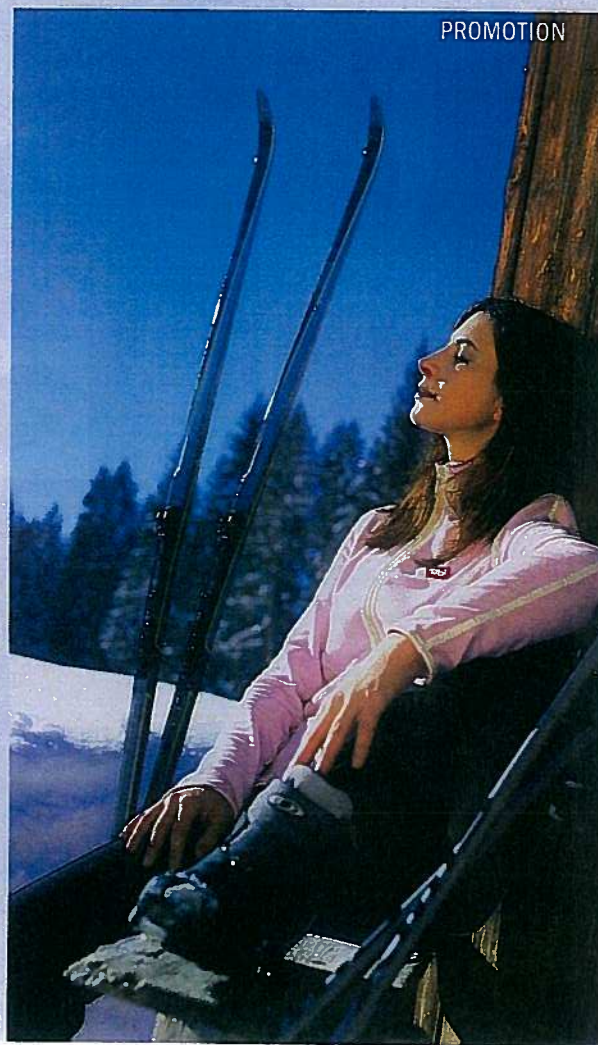
Maria-Theresien-Str. 55

A-6010 Innsbruck

Telefon 00 43/5 12/72 72-0

E-Mail: info@tirol.at

www.tirol.at; www.langlaufen.com





Regional

Der heiße Draht zu den Landesskiverbänden

Sylt im Nordic-Fieber: Auf Sylt wird im September das nördlichste DSV Nordic Walking-Zentrum Deutschlands eröffnet. Auf über 220 Kilometern Länge führen 20 verschiedene Routen über die gesamte Insel



NEU: DSV NORDIC WALKING-ZENTRUM AUF SYLT

Nordic auf der Insel

Nordic Walker sind reif für die Insel! Auf Sylt wird gerade das nördlichste DSV Nordic Walking-Ausbildungszentrum Deutschlands per GPS vermessen. Auf über 220 Kilometern Länge führen 20 verschiedene Routen über die gesamte Insel. Jeder Ort bietet in sich geschlossene Routen von drei, sechs oder neun Kilometern Länge. Dabei sind alle Parcours miteinander verknüpft. Es geht über befestigte Wege, durch naturbelassenes Gelände, über Holzstege und durch den Strandsand. Mit diesen Strecken ist der Sylter Nordic Walking-Park für das mobile Vermessungsteam von der Sport-

hochschule Köln eine besondere Herausforderung. »Hier gibt es keine Höhenprofile wie in den anderen Zentren, dafür aber sehr viel Sand und Wind,« so Tobias Lienemann und Sara Lücke, wissenschaftliche Mitarbeiter von Professor Ralf Roth, Vorsitzender des DSV-Umweltbeirates. Um die Schwierigkeitsgrade der Routen (leicht, mittel und schwer) zu bestimmen, werden deshalb medizinische Untersuchungen mit Nordic Walkern aller Könnensstufen vorgenommen, bei denen die Belastungsintensität, Laktat und Herzfrequenz gemessen wird. Eröffnet wird der Sylter DSV Nordic Walking-Park im September.



Per Bike und per pedes: Mitarbeiter der Sporthochschule Köln vermessen auf Sylt die Nordic-Walking-Strecken mit GPS



➔ **Wie Sonnenblumen** ihre Köpfe drehen Menschen die Strandkörbe der stets wandernden Sonne entgegen

Man kann auf Sylt faul im Strandkorb liegen, in der weißen Gischt der Nordsee baden und ohne Bikini-Streifen braun werden. Man kann auf Sylt aber auch ganz schön aktiv sein. Das Sylter Sportgerät Nummer eins ist das Fahrrad. Geschäfte, in denen vom Hollandrad bis zum Mountainbike sämtliche Radtypen verliehen werden, sind über die ganze Insel verstreut. Wobei man sich auf einem Mountainbike ziemlich overdressed vorkommt. Sylt ist flach wie ein Pfannkuchen. Die höchste Erhebung, die Uwe-Düne in Kampen, liegt gerade mal 52,5 Meter über dem Meeresspiegel. Und dennoch ist der sportliche Anspruch nicht zu unterschätzen. Gegen den Wind in die Pedale zu treten – und merkwürdigerweise hat man auf der Insel meistens Gegenwind – ist fast so beschwerlich wie eine Bergtour. Sylts Radwegenetz spannt sich von List im Norden nach Hörnum im Süden und führt auf den östlichen Ableger bis zum Morsumkliff. Egal von welchem Ort man startet, einsteigen ist überall möglich. Alle Touren

sind mit Kilometerangaben perfekt ausgeschildert. Zurück zum Ausgangspunkt kommen alle, entweder auf dem Drahtesel oder mit dem Autobus. Der Insel-Bus durchkreuzt regelmäßig das gesamte Eiland und sammelt müde Biker ein. Jetzt gibt es eine neue Spezies von Sportlern, die in den Bus einsteigen: die Nordic Walker. Seit letztem Herbst erobern sie die Insel. Mit einem großen

Die natürlichen Grenzen der Insel geben den Nordic Walkern ein klares Ziel vor

Spektakel eröffnete der Deutsche Skiverband im Oktober letzten Jahres den nördlichsten Nordic Walking-Park Deutschlands (siehe auch Seite 45). In Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule Köln wurde ein Wegenetz von 220 Kilometern, verteilt auf insgesamt 26 Routen, realisiert.

»Kein Nordic Walking-Park ist mit Sylt vergleichbar«, so Sara Lücke vom Institut für Natursport und Ökologie der Deutschen Sporthochschule Köln. Für die Kategorisierung der Strecken des ersten Nordic Walking-Parks im Flachland mussten die Experten umdenken. »Nicht das Höhenprofil, sondern der Untergrund und die Länge waren maßgeblich.« So ermittelte die Sportwissenschaftlerin während einer Forschungsarbeit die Belastungsintensitäten der verschiedenen Untergründe. Mit modernster GPS-Technik vermaß sie die Wegeführung. Danach klassifizierte und zertifizierte sie jede Teilstrecke. Blau steht für leichtes Geläuf mit breiten Wegen, kurzen Distanzen und festem Untergrund. Die roten Routen gelten als mittelschwierig. Sie führen über längere Strecken und dabei teilweise über Sand. Schwarz kennzeichnet schwierige Abschnitte mit mindestens sechs Kilometern Länge und über 1,5 Kilometern sandigem Untergrund. Abgesehen von den Halbmarathon- und Marathonstrecken liegen die Distanzen zwischen 1,6 und 18,7 Kilometer.

Die Etappen führen vom Lister Ellenbogen über den östlichen Zipfel um Morsum herum, den Deich um das Rantumbecken entlang bis zur Südspitze Hörnuns. Die natürlichen Grenzen, wie ganz im Norden die Sanddünen des Ellenbogens, an der Westseite die wilde



➔ **Typisch Sylt:** Häuser mit roten Klinkersteinen, weißen Fenster- und Türstöcken sowie Dächern aus Reet

Endlich: Nordic Walker sind reif für die Insel!
Auf Sylt entstand Deutschlands nördlichster Nordic Walking-Park. Rund 220 Kilometer führen vorbei an feinen Sandstränden und durch mächtige Dünen



Stark auf Rollski

Skilanglauf-Experte Jürgen Wolf über eine etwas anspruchsvollere Trainingsform



Skilanglauf im Sommer:

Rollski werden stets mit Bindungen aus dem Skilanglauf gelaufen. Auch wegen diesem technischen Detail entspricht die Bewegung weitestgehend den Anforderungen auf Schnee

und eine lange Lebensdauer. Während Rollski für das Skating-Training keine Rücklaufsperrung aufweisen, ist diese bei Modellen für die klassische Technik eine Grundvoraussetzung. Anfänger sollten die gesperrten Rollen als Hinterräder montieren, da hierbei auch ein etwas verspäteter Beinabstoß noch guten Halt

findet. Hobbysportler und Profis montieren die gesperrten Rollen vorne, müssen dadurch exakter abstoßen und bekommen eine unmittelbare Rückmeldung bei verspätetem Beinabstoß.

In den Abfahrten lassen sich die Rollski schwerer steuern als Inliner, daher ist in engen Kurven die Umtret-Technik ein Muss. Da Rollski keine Bremssysteme haben, ist es ratsam, nur auf ausgewiesenen und entsprechend gesicherten Skirollerbahnen zu trainieren. Ein Helm ist obligatorisch – im DSV gilt für den Rollski-Einsatz grundsätzlich Helmpflicht, sei es im Training oder im Wettkampf.



Für ambitionierte Skilangläufer führt in der Saisonvorbereitung kein Weg am Rollski vorbei. Denn Techniktraining im klassischen Stil ist nur auf Rollski möglich und der Bewegungsablauf beim Rollskikaten kommt der im Skilanglauf am nächsten. Rollski gibt es für die klassische und freie Technik. Während auf Inlinern eine hohe bis extrem hohe Geschwindigkeit erreicht werden kann, geht es beim Rollskitraining darum, das Material auf Skigeschwindigkeit zu drosseln. Das Tempo rangiert hierbei zwischen fünf und maximal acht Metern pro Sekunde. Trainingsziel ist die möglichst sportartspezifische Belastung der Muskulatur und Organsysteme. Kurze, belastungsfähige und super leichte Metallschienen sowie in ihrer Funktion den Inlinern ähnliche Rollensysteme, die mit hochwertigen Kugellagern bestückt sind, sorgen für eine gute Haltbarkeit



Immer in Form

DSV-Nordic Chefausbilder Alex Wörle und Olympia-Silbermedaillengewinner Peter Schlickenrieder (oben rechts) demonstrieren die klassische und die Skating-Technik auf Langlaufski. Beide sind auch auf Skirollern möglich. Links: Die DSV-Athletin Manuela Henkel in der Diagonalechnik, rechts: Weltcup-sieger René Sommerfeldt



FOTOS: MINKOFF (3), REUTHER, NORDIC FOCUS

AUSGEZEICHNET

Ring zum Abschied

Detlef Braun, von 1986 bis 2005 Sportwart Nordisch im DSV, erhielt zum Abschied während der Jubiläumsfeiern zum 100-jährigen des Thüringer Skiverbandes im Kaisersaal von Erfurt den goldenen DSV-Ehrenring mit Brillantsplitter. Als Geburtstagsgeschenk für den TSV gab es vom Dachverband die »Silberne Skispitze«, die allerdings im Trubel der Feierlichkeiten kurzzeitig einmal verschollen ging.



Detlef Braun
hat 19 Jahre im DSV
die nordischen
Geschicke als Sport-
wart mit geleitet

EHRUNG FÜR REUSS

Starke Frau

Überraschung für Sabine Reuß, Präsidentin des Thüringer Skiverbandes und neue DSV-Vizepräsidentin: Thüringens Sportminister Dieter Reinholz überreichte im Namen von Bundespräsident Horst Köhler das Bundesverdienstkreuz der Bundesrepublik Deutschland an die engagierte Sportfunktionärin. Die hatte zuvor in ihrer bemerkenswerten Rede unter anderem um Aussöhnung mit den Stasi- und Doping-Opfern des DDR-Sports geworben: »Ja, möglicherweise waren wir hier zu defensiv und haben deshalb Menschen verletzt, die aus politischen Gründen aus ihrer Erfolgsspur gedrängt worden waren.« Man habe die Vorbereitung auf dieses Jubiläum auch dazu genutzt, um aufeinander zu gehen.



Sabine Reuß
will ihre erfolgreiche
Skiarbeit im DSV-
Vorstand fortsetzen



**Aufbruch: Mit einer
neuen Struktur macht sich der
DSV fit für die Zukunft**

nen Bereichen. Zudem können die Arbeitsabläufe weiter optimiert werden.« Michael Hölz, der als Vater des Ausgliederungsgedankens gilt, setzt »auf eine noch höhere Effizienz des DSV in dieser auch für andere Verbände zukunftsweisenden Aufstellung.«

In der Geschäftsführung gilt das so genannte »Vier-Augen-Prinzip«. Das heißt, jeweils zwei Entscheider aus dem bisherigen Direktorium stehen der GmbH vor. Im Marketing sind dies Thomas Mayr und Hubert Schwarz, in der VerwaltungsgmbH Hubert Schwarz und Thomas Pfüller und in der Leistungssport-GmbH Thomas Pfüller und Hubert Schwarz. Der DSV als e.V., dies betonte Michael Hölz

nachdrücklich, werde über die jeweiligen Aufsichtsräte die notwendige Kontroll- und Mitsprachefunktion wahrnehmen. Alle Gesellschaften sind vom DSV mit einem soliden Kapitalstock ausgestattet worden, so konnten alle Mitarbeiter der jeweiligen Abteilungen übernommen und die bestehenden vertraglichen Verpflichtungen eingehalten werden. Fritz Wagnerberger übergab an diesem »historischen« Sonntag sichtlich erleichtert die Präsidentschaft an seinen Nachfolger Alfons Hörmann: »Der DSV bleibt seinem Grundsatz treu. Wir lassen Veränderungen nicht auf uns zukommen, sondern gestalten sie aktiv.«



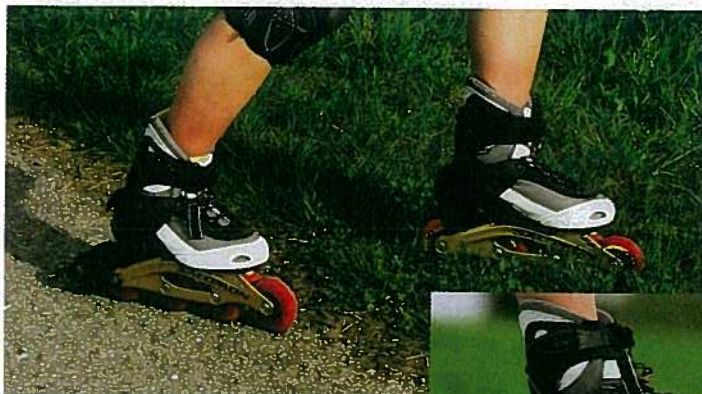
Gefühl für die Stöcke
bekommen die Kids mit dieser Übung: Die Stöcke in der Mitte fassen und beide Arme gleichmäßig im Skating-Rhythmus nach vorne und nach hinten bewegen



Doppelstock-Schub: Mit Schwung die Stöcke am Körper vorbei, weit nach hinten werfen und den Oberkörper nach vorne beugen. Dabei die Hände öffnen und die Stöcke fliegen lassen



Auf die Knie! Das Wichtigste beim Nordic Inline Skating ist, das richtige Bremsen. Es gibt verschiedene Varianten, wie zum Beispiel mit der einbeinigen Kniebeuge langsam ausrollen. Dabei schützen die Protektoren das Knie



Bremsen mit Stoppper: In der Schrittstellung die Zehen nach oben und beim Bremsen den Körperschwerpunkt auf die Ferse verlagern



Sicherheit heißt Bremsen
können: Anfänger üben ohne Stöcke, indem sie langsam auf der Wiese ausrollen



Monika Rieder, Sport-Studentin und Physiotherapeutin, Mitglied im Bundeslehrteam Ski-Inline, Landesausbilderin und im Telemark-Team des DSV

Welche Voraussetzungen sollten Kids fürs Nordic Inline Skating mitbringen?

MONIKA RIEDER Gute Grundlagen im Inline Skaten sind Voraussetzung, bevor man die Stöcke mit einbezieht. Diese werden aber auch im Rahmen des Kurses oder Trainings gelernt. Koordinative und konditionelle Grundlagen wären wünschenswert, können aber genauso durch das Nordic Inline Skating trainiert werden. Gerade im koordinativen Lernalter von acht bis zwölf Jahren ist es mit dem variantenreichen Nordic Inline Skating möglich, den Kids die richtige Technik beizubringen und sie auf andere Roll- und Gleitsportarten, wie Skilanglaufen oder Ski alpin, vorzubereiten.

Wo können Kinder die richtige Technik fürs Nordic Inline Skating lernen?

MONIKA RIEDER Am qualitativ besten wird dies durch einen Ski-Inline-Instructor vermittelt, der sowohl eine ÜL-Lizenz im Skifahren oder Skilanglaufen besitzen muss, wie auch eine 5-tägige Ausbildung auf Rollen im Sommer absolviert hat. Diese sind dann meist in den Skivereinen tätig und bieten dort ein Inline-Sommertraining an.



Dr. med. Ludwig V. Geiger ist Leiter des Institutes für Sport- und Präventivmedizin in Kolbermoor und DSV-Mannschaftsarzt

Wie effektiv und gesundheitsfördernd ist Nordic Inline Skating für Kids?

DR. GEIGER Beim Nordic Inline Skating werden neben den motorischen Qualitäten Ausdauer und Kraft auch die koordinativen Fähigkeiten geschult. Effektivität und Gesundheitsförderung sind damit bei hohem Fun-Charakter gewährleistet.

Wie können sich die Kids schützen?

DR. GEIGER Helm, Knie-, Ellbogen- und Handschutz sind unabdingbar für Kids, die Nordic Inline-Skaten. Genauso wichtig aber sind auch Regeln zum Verkehrsverhalten, um höhergradige Kollisionsverletzungen zu vermeiden. Hier sind Schule, Sportverein und Verband gefordert.



Rolling Kids

Beim Nordic Inline Skating spielen Fun-Faktor und gesundheitliche Aspekte eine große Rolle

Kindern macht es Spaß, mit kräftigen Stockschüben über die Asphaltpisten zu fegen. Nordic Inline Skaten heißt aber nicht nur Fun haben. »Diese Sportart hat eine Reihe gesundheitsfördernder Aspekte«, so Dr. med. Ludwig V. Geiger, Mannschaftsarzt im DSV. Neben den motorischen Qualitäten, Ausdauer und Kraft werden nämlich auch die koordinativen Fähigkeiten geschult. Kids, die die Grundlagen des Inlineskatens beherrschen, lernen relativ schnell den richtigen und variablen Einsatz der langen Stöcke. Empfehlenswert ist ein Training in einem Verein. Dort wird auch der Umgang mit der Schutzausrüstung gelernt und oft geübt, um eine sinnvolle Sturzbewegung zu automatisieren. »Kinder haben den Vorteil, dass sie nicht so viel Angst vor dem Asphalt haben und beweglicher als Erwachsene sind«, so Monika Rieder, Mitglied im DSV-Bundeslehrteam Ski-Inline. Am besten sind TÜV-geprüfte Inlineskate- oder Fahrradhelme. Knie-, Ellbogen- und Handgelenkschützer sind ebenfalls unumgänglich. Nur bei den Handgelenkschonern hapert es. Monika Rieder wünscht sich Handschuhe, die ein gesundes Maß an Stabilität und Bewegungsfreiheit im Handgelenk sowie einen guten Griff am Stock bieten.

Langes Einbeinrollen fördert die Koordination und das Gleichgewichtsgefühl für das Vorwärtsfahren mit deutlicher Körpergewichtsverlagerung



Partnerübung fürs Rhythmus-Gefühl: Die Stöcke sind die Verbindung zum Vordermann, der wie eine Lokomotive den Rhythmus vorgibt: rechtes Bein vorne, linker Arm hinten und umgekehrt

FOTOS: JÖNC REUTHER

Bremstechniken:

Gummistopper: Den Körperschwerpunkt absenken und die Körperposition in stabiler Mittelstellung (also keine hohe und keine tiefe Position) und Mittellage (keine Körpervorlage und keine Rücklage) halten. Das Bremsbein kippen und dosiert stärker werdenden Druck auf das Bremssystem ausüben. Die Stöcke werden leicht, seitlich vor dem Körper in Hüfthöhe zur Stabilisation des Körpers mitgeführt. Beide Fußspitzen bleiben in Fahrtrichtung

T-Stopp: Die Fußspitze des Gleitbeines zeigt in Fahrtrichtung, die Spitze des Bremsbeines im rechten Winkel zur Fahrtrichtung. Die Rollen sollten in der Bremsphase still stehen. Das setzt Übung des Gleichgewichtsverhaltens voraus, da der Großteil des Körpergewichts auf dem Gleitbein liegt. Damit ein Verschneiden verhindert wird, ist es wichtig, den Ausstellwinkel möglichst exakt bei 90 Grad zu halten. Ansonsten kommt es zu einem unkontrollierten Drehschwung mit hohem Sturzrisiko. Der T-Stopp erfordert daher etwas Übung mit zunächst geringem Tempo.

Inline-Termine 2005

DSV Inline Cup
30.-31.7. SWV Fischach

Deutsche Meisterschaften
18.-19.9. VfL Nagold
24.-25.9. SC Mannheim

Europa-Cup
17.7. TSV Haarbach

Gummistopper



Tempo-Kontrolle: Jederzeit stehen bleiben zu können, ist ein Sicherheits-Muss. Der Gummistopper-Einsatz ist relativ leicht zu erlernen. Der Körperschwerpunkt wird gesenkt und das Bremsbein gekippt

T-Stopp



Bremsen für Fortgeschrittene: Der T-Stopp verlangt Übung mit geringem Tempo. Nur so können unfreiwillige und unkontrollierte Drehbewegungen mit hohem Sturzrisiko dauerhaft vermieden werden



Technisch laufen
Im 1:2-Rhythmus nach rechts geschoben erfolgt der Abstoß mit Doppelstockschub jeweils vom linken auf das rechte Bein, also bei jedem zweiten Skating-Schritt. Natürlich ist dies auch umgekehrt in der »Linksauslage« möglich

Nordic Skating Power



Nordic Inline Skating ist Dynamik pur. Sich auf Rollen mit kräftigem Stockschrub den Fahrtwind ins Gesicht wehen zu lassen, ist so cool wie der Skilanglauf. Tipps vom Leiter der DSV-Trainerschule Jürgen Wolf

Mit dem Einzug der Inline-Technologie und der zusätzlichen Verwendung von Stöcken hat sich mit Nordic Inline Skating eine echte Trendsportart entwickelt. Inline ist wie Schlittschuhlaufen relativ leicht zu erlernen und spricht wegen seiner hohen Dynamik vor allem Kinder und Jugendliche an. Kein Wunder: Nordic Inline Skating hat Klasse - Tempo, rhythmisches Gleiten und jede Menge Teamspirit.

Vor allem die hohen koordinativen Fähigkeiten, die in den verschiedenen Technikformen angesprochen werden, zeigen, wie breit das Anforderungsprofil der Sportart sein kann. Die Stöcke bieten dabei besonders Einsteigern eine willkommene Hilfestellung bei der Suche nach dem idealen Gleichgewichtsverhalten. Durch den Stockeinsatz vor dem Körper kann der bei Anfängern oft eintretenden Körperrücklage schon von Beginn an entgegengewirkt werden. Der gesamte Bewegungsablauf wird hierdurch stabilisiert. Zudem unterstützen die Stöcke den Vortrieb besonders in leicht bis steil ansteigendem Gelände.

Die koordinativen Anforderungen sind freilich relativ hoch. Gerade Ungeübte haben anfangs mitunter etwas Mühe, das Zusammenspiel zwischen Arm- und Beinbewegung zu harmonisieren. Teilkörpertraining – bestehend aus jeweils

isolierter Bein- und Armarbeit – kann auf dem Weg zum angestrebten harmonischen und komplexen Bewegungsablauf eine Hilfestellung sein.

Die Vorteile des Nordic Inline Skating liegen aus Sicht der Trainingswissenschaft zweifellos in einer zusätzlichen Belastung des Rumpfes sowie der Extremitätenmuskulatur. Durch den erhöhten Energieumsatz bei gleichzeitiger reduzierter Gelenkbelastung ergeben sich positive Auswirkungen für den Stütz- und Bewegungsapparat sowie das Herzkreislaufsystem.

Für Skilangläufer sind ausnahmslos alle Skatingtechniken aus dem Wintersporttraining übertragbar. Allenfalls die Brems- und Schwungtechniken bilden eine Ausnahme. Für bisherige Nicht-Langläufer ist nichts naheliegender, als die Dynamik auf Rolle im Winter auch beim Gleiten auf Schnee mit Skating-Ski fortzusetzen. Den Bewegungsablauf haben geübte Nordic Inline Skater dann jedenfalls schon verinnerlicht. Auch die sportartspezifischen Muskelgruppen werden optimal trainiert. Bezogen auf die Kraft, Kraftausdauer und die Ausdauerleistungsfähigkeit können diese motorischen Grundeigenschaften im Sommer hervorragend ausgebildet werden. Viele Skilangläufer, die in schneefreien Regionen wohnen, aber an Volks-

skiläufen teilnehmen, nutzen Nordic Inline Skating daher auch zur unmittelbaren Wettkampfvorbereitung.

Ein wesentlicher Vorteil liegt in der sehr guten, kompakten Verbindung zwischen Schuh, Schiene und Rollen. Damit lässt sich das Gerät leicht bewegen. Durch die Bremse kann die Geschwindigkeit in der Abfahrt variiert werden. Gerade bei Anfängern besteht allerdings ein nicht zu unterschätzendes Verletzungsrisiko durch Stürze. Deshalb ist sowohl für Einsteiger als auch für Geübte und Profis die optimale Schutzausrüstung – also Helm, Ellenbogen- und Knieprotektoren – ein Muss.

Trainingsmethodisch markiert die Geländewahl für Anfänger den ersten Schritt zur Sicherheit. Flache, verkehrsfreie und gut einsehbare Strecken, glatter Asphalt sowie genügend Auslauf- und Bremszonen helfen, den Spaß auf Rollen unfallfrei zu beginnen. Viele Inliner und Nordic Inline Skater bewegen sich nach der gültigen Straßenverkehrsordnung allerdings derzeit noch auf juristischem Feindesland. Ausgewiesene Radwege und Straßen sind nach StVO für Sportler auf Rollen nach wie vor tabu – es stellt sich allerdings die Frage, ob sie auf Bürgersteigen, so wie es der Gesetzgeber vorsieht, im Sinne der Verkehrssicherheit auch richtig aufgehoben sind.

FOTO: MINIKOFF, WOLF



Ausrüstung:

Freizeitskater fahren am besten mit so genannten Fitness-Skates. Sie geben im Gelenk guten Halt und sind mit einer Gummistopper-Bremse ausgestattet.

Die Stöcke bestehen teilweise je nach Qualitätsstandard und Gewicht zu 100 Prozent aus Carbon, sind super-leicht und mit einer Mischung aus Gummi und Metallspitze ausgestattet. So wird auf Asphalt der optimale Stockabstoß gewährleistet. Das Gummiteil hilft Einsteigern, sich bei den ersten Schritten abzustützen und einen sicheren Stand zu haben. Die Stocklänge errechnet sich aus Körpergröße $\times 0,9$, das ergibt etwa Kinn- bis maximal Nasenspitze. Der Griff und die Schlaufe bieten eine optimale Kraftübertragung, Korkgriffe sind angenehmer als Kunststoffgriffe, aber auch etwas teurer. Aufgepasst: Bei Skilanglaufstöcken mit Stockteller kann man in der Schwung-, Zug- oder Schubphase an den Schuhen oder Schienen hängen bleiben! Sowohl aus Sicherheitsgründen als auch der besseren Kraftübertragung wegen empfiehlt es sich, Rad- oder Langlauf-Handschuhe zu tragen.

Lauftechniken:

Vom Leichten zum Schweren – vom Bekannten zum Unbekannten – vom Einfachen zum Komplexen sind methodische Grundprinzipien, die auch beim Nordic Inline Skating gelten. Die Stockarbeit untergliedert sich wie beim Skilanglauf in eine Zug- und Schubphase, die die Vorwärtsbewegung dynamisch unterstützt, sowie in eine Schwungphase zum Vorbringen der Arme in die Ausgangsposition.

Die Stöcke werden in der Ausgangsposition vor dem Körper mit leichter Beugung im Ellenbogengelenk und der Spitze nach hinten vor der ersten Rolle eingesetzt. Hierbei liegt der Druck, den Armkraft und Oberkörpereinsatz erzeugen, in den Stockschläufen. In der Zugphase werden die Stöcke bei geschlossener Handhaltung bis zur Hüfte geführt und übergangslos in der Schubphase bis zur Streckung bei nun geöffneter Hand nach hinten durchgeschoben. Es schließt sich die Schwungphase an, in der die

Leistungsbestimmende Faktoren beim Nordic Inline Skating

- > **Ausdauer**
- > **Kraft**
- > **Schnelligkeit**
- > **Beweglichkeit**
- > **Technik**

Stöcke dicht am Körper vorbei in die Ausgangsposition gebracht werden.

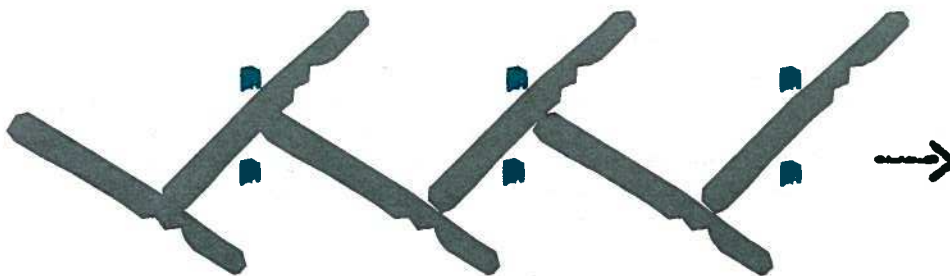
Die richtige, zeitlich dynamische Gliederung des Bewegungsablaufes führt zu einer ökonomischen Lösung. Das heißt: Mit einer guten Technik sinkt der muskuläre und organische Aufwand. Mit anderen Worten: Ein sauberer Bewegungsablauf reduziert die Herzfrequenz und den Laktatanstieg bei vergleichbarer Belastung. Speziell für Anfänger bedeutet dies: Techniktraining sollte immer Vorrang vor kraft- und ausdauerorientierten Trainingszielen haben.



Skater-Power:
Gleiten mit dynamischem
Oberkörpereinsatz

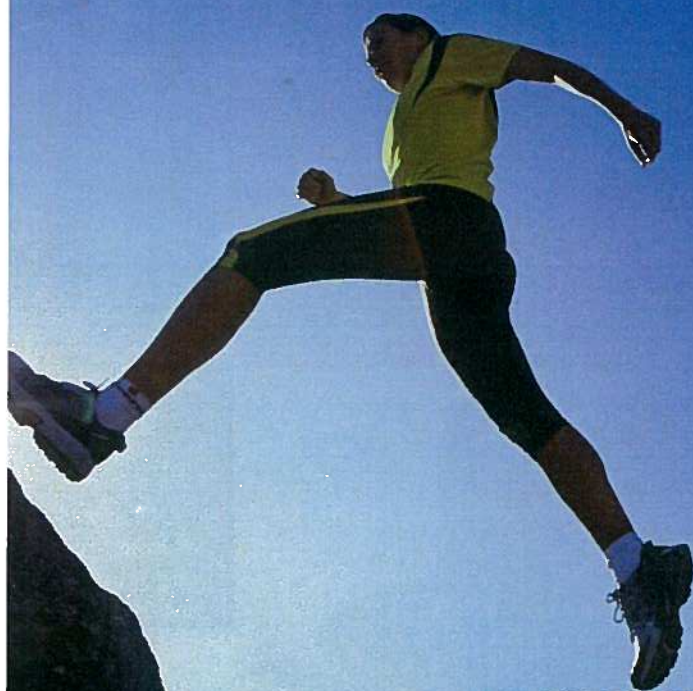
Schlittschuhschritt auf Rollen

Beispiel: 1:2 nach rechts geschoben



Beim Nordic Inline Skating sind die gleichen Skating-Techniken möglich wie auf Langlaufski. Beispielhaft ist links das Spurbild des Schlittschuhschritts im 1:2-Rhythmus nach rechts geschoben dargestellt, den auch Weltklasse-Skilangläufer René Sommerfeldt (rechts) im Sommertraining demonstriert

IM LAUFSCHRITT ÜBER DIE ALPEN



Einmal im Leben zu Fuß über die Alpen: Für Bergwanderer ist es die Erfüllung ihrer Sehnsüchte, für Läufer die größte Herausforderung ihrer sportlichen Karriere. Der Transalpine-Run vom 04. bis 10. September ist der erste Etappen-Wettkampf in der Geschichte der Alpenüberquerung. Schon bei den Fakten kommen die Athleten ins Schwitzen: Insgesamt 10.500 Höhenmeter und 215 Kilometer müssen in sieben Tagen bewältigt werden. Im Durchschnitt sind das pro Tagesetappe 935 bis 2.200 Höhenmeter und zwischen 17 und 42 Kilometer.
Info: transalpine-run.com



NORDIC IM ZDF

Andrea Klewel, Moderatorin des »ZDF-Fernsehgartens«, geht in ihrer Sendung am Sonntag, den 4. September am Stock. Dann wird auf dem Gelände des Zweiten

Deutschen Fernsehens und um das Sendezentrum auf dem Mainzer Lerchenberg herum gemeinsam mit dem Deutschen Skiverband ein großes Nordic-Walking-Treffen stattfinden. Jung und Alt sind eingeladen, den DSV Nordic aktiv-Gedanken zu erleben und den neu geschaffenen Parcours in der Sendung einzuweihen. DSV Nordic Walking Trainer zeigen dabei die richtige Technik, geben Hinweise zur Ausrüstung und gesundem Aktivsein. So sollen die Zuschauer motiviert werden, einmal selbst zu den Stöcken zu greifen. Mehr Infos über Nordic Walking gibt es unter www.ski-online.de/nordicaktiv und www.fernsehgarten.de



Was ist was?

Die richtige Lektüre für Schlaumeler: In der »Was ist Was?«-Reihe erfahren große und kleine Kinder Wissenswertes aus aller Welt.

Speziell zum Thema Gebirge informiert Band 119. Vom Himalaja bis zur Bergwachttlogistik wird alles ausführlich und kindgerecht mit anschaulichen Grafiken und Bildern beschrieben. Dazu gibt es das »Was ist Was?«-Quiz Gebirge, Österreich und Schweiz. Zu beziehen bei: www.wasistwas.de.

Deutschland ist Nordic aktiv – in über 100 DSV-Zentren

Landeskliverband:

Bayern

DSV Gelita Nordic Walking-Ausbildungszentrum:

83233 Bernau am Chiemsee, 08291/859898

Nordic Zentren:

82494 Alpenwelt Karwendel, 08825/1094

83735 Bayrischzell, 08023/648

94249 Bodenmais, 09924/778135

Nordic Walking Zentren:

82409 Wildsteig, 08867/409

83224 Grassau, 08641/697960

83236 Übersee, 08642/295

83242 Reit im Winkl, 08640/80020

83250 Marquartstein, 08641/699558

91230 Happurg, 09151/838320

91286 Obertrubach, 09245/988-0

91320 Ebermannstadt, 09194/5060

93321 Abensberg, 09443/9184159

94060 Pocking, 08531/709-0

96476 Bad Rodach, 09564/92320

97246 Eibelstadt, 09303/90610

97616 Bad Neustadt an der Saale, 09771/1384

97631 Bad Königshofen, 0976/191200

97688 Bad Kissingen, 097180/48200

97708 Bad Bocklet, 09708/912215

97769 Bad Brückenau, 09741/802-0

Landeskliverbände:

Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen-Anhalt, Berlin,

Brandenburg, Thüringen, Sachsen

DSV Gelita Nordic Walking-Ausbildungszentrum:

09484 Oberwiesenthal, 0172/1488126

Nordic Zentren:

08349 Johanngeorgenstadt, 03773/882939

98599 Brotterode, 036840/3333

Nordic Walking Zentren:

07950 Weißenofer, 0177/2079439

Landeskliverbände:

Schleswig-Holstein, Bremen, Hamburg, Niedersachsen,

Westdeutscher Skiverband

DSV Gelita Nordic Walking-Ausbildungszentrum:

38678 Clausthal-Zellerfeld, 05321/376763

Nordic Walking Zentren:

25980 Sylt, 04651/19433 (insg. 9 Zentren)

31542 Bad Nenndorf, 05723/702573

Landeskliverbände:

Schwarzwald-Süd, Schwaben

DSV Gelita Nordic Walking-Ausbildungszentren:

79868 Feldberg, 0761/21172901

72587 Römerstein/Böhringen, 0711/28077450

Nordic Zentren:

72250 Kniebis/Freudenstadt, 07441/8640

76332 Dobel, 07083/2191

79136 Schonach-Schönwald, 07722/964810

79674 Notschrei, 07671/969690

79677 Hohtann/Belchen, 07673/918130

79856 Hinterzarten, 07652/12060

79868 Herzogenhorn/Feldberg, 07675/921985

79872 Bernau, 07675/1600-30

Nordic Walking Zentren:

72250 Freudenstadt, 07441/864-0

73447 Oberkochen, 07364/6537

72461 Onstmettingen/Albstadt, 07432/22335

77652 Ortenau, 0781/822000

78112 St. Georgen, 07724/87194

78120 Furtwangen, 07723/92950

79098 Triberg, 07722/866490

79189 Bad Krozingen, 07633/400860

79199 Kirchzarten/Oberried, 07661/3939

79219 Staufen, 07633/80536

79244 Münstertal, 07636/7070

79274 St. Märgen, 07669/911817

79682 Todtmoos, 07674/90600

79737 Herrischried/Rickenb., 07764/920040

79815 Titisee-Neustadt, 07651/98040

79837 Häusern, 07672/931415

79837 Höchenschwand, 07672/48180

79837 Ibach, 07672/842

79837 St. Blasien, 07672/41430

79856 Breitenau, 07652/120660

79859 Schluchsee, 07656/7732

79868 Feldberg, 07655/8019

79872 Menzenschwand, 07672/41430

79875 Dachsberg, 07672/990511

Landeskliverbände:

Rheinland, Pfalz, Rheinhessen, Saarland,

DSV Gelita Nordic Walking-Ausbildungszentren:

67814 Dannenfels, 06321/480898

Nordic Walking Zentren

55606 Koblenz, 0261/803770

56566 Neuwied, 02622/80700

67098 Bad Dürkheim, 06322/9566250

67146 Deidesheim, 06326/96770

67150 Niederkirchen, 06326/96770

67152 Ruppertsberg, 06326/96770

67157 Wachenheim, 06322/958032

67251 Freinsheim, 06322/67838

67251 Haßloch, 06324/935329

67269 Grünstadt, 06359/8050

67269 Leiningerland, 06359/805301

67685 Weilerbach, 06374/9220

67433 Neustadt/Weinstraße, 06321/926892

76829 Leinsweiler/Eschbach, 06345/3531

681661 Mannheim, 0621/16700

Landeskliverband:

Westdeutscher Skiverband

DSV Gelita Nordic Walking-Ausbildungszentrum:

58531 Meinerzhagen, 02345/928222

Nordic Zentren:

59964 Medebach/Küstelberg, 02903/851335

59969 Hallenberg, 02903/851335

59955 Winterberg, 02981/92500

Nordic Walking Zentren

32805 Region Bad Meinberg, 05234/901-0 (insg. 5 Zentren)

58097 Hagen, 02331/183766

53804 Much, 02245/610888

Landeskliverbände:

Hessen, Schwarzwald-Nord

DSV Gelita Nordic Walking-Ausbildungszentrum:

69421 Eberbach, 06271/77624

Nordic Zentren

34508 Willingen, 05632/401180

35325 Groß Eichen, 06400/8805

36129 Gersfeld, 0654/1780

Nordic Walking Zentren

61231 Bad Nauheim, 06032/929920



DSV
nordic aktiv



Was Nordic Walker wirklich wollen

Ski100plus – in der dritten Befragungsrunde in »aktiv« 2 / 05 war die Meinung der Nordic Walker gefragt. Hier sind die Ergebnisse

Methodik der Befragung

Ski 100 plus – »Die größte Skisportbefragung aller Zeiten« ist eine insgesamt vierteilige Leserbefragung, durchgeführt vom DSV, dem DSVaktiv-Club, der Zeitschrift »aktiv« und der Internetseite »ski-online«. Sie soll helfen, eine Standortanalyse des Skisports vorzunehmen und mögliche Wege für die Zukunft aufzuzeigen

Lust oder Frust? Beim Thema Nordic Walking scheiden sich die Geister. Und die Sportart sorgt für viele Diskussionen und unterschiedliche Meinungen. Anfangs nicht selten belächelt, hat sich das »Gehen mit Stöcken« aber gegen viele Vorbehalte durchgesetzt und inzwischen viele Anhänger gefunden. Um genauer zu sein: Die »nordische Welle« hat einen richtigen Boom ausgelöst.

»aktiv« wollte wissen, wer die Nordic Walker sind und was sie sich von ihrer Sportart erwarten.

Schnell zeigt sich, dass die befragten Sportler eines gemeinsam haben: die Freude am Nordic Walking und die Überzeugung von dieser Sportart. 91 Prozent der weiblichen und 83 Prozent der männlichen Befragten mittleren und höheren Alters sind regelmäßige Nordic Walker. Für sie spielen die Aspekte Gesundheit, Natur und Fitness die entscheidende Rolle für die sportliche Betätigung.

Diese Faktoren scheinen die Befragten durch das Nordic Walking auf der ganzen Linie erfüllt zu sehen. Erstens sind sie von seinem besonderen gesundheitlichen Nutzen überzeugt. Zweitens sehen sie bei dieser Sportart den Einklang von Körper- und Naturerlebnis als gegeben an. Und drittens beschreiben sie Nordic Walking als bequeme Art fit zu werden, die flexibel überall betrieben werden kann. Nach Befragtenmeinung trägt das Nordic Walking auch entscheidend zu Stressabbau und Erholung bei.

Die befragten Nordic Walker präsentieren sich zudem gesundheitsbewusst. Dabei stehen vor allem eine ausgewogene Ernährung und die regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme im Fokus ihres Interesses.

Was erwarten sich Frauen und Männer vom Nordic Walking? Die Umfrage zeigt: Die Motivlagen von beiden Gruppen sind ähnlich. Das Interesse der Frauen an Gesundheit, Fitness, Spaß und Bewegung ist etwas stärker ausgeprägt als das der männlichen Sportkollegen. Letztendlich gibt es aber nur einen prägnanten Unterschied zwischen den beiden Gruppen: den Figuraspekt. Während Männer die Bewegung in der Natur in erster Linie für ihre Gesundheit und Fitness nutzen, will Frau sich gleichzei-

tig schlank walken. Dabei steht vor allem das Training der weiblichen Problemzonen im Vordergrund. Ohne dass dabei Spaß und Geselligkeit auf der Strecke bleiben. Denn Komponenten wie Druck oder Wettbewerb vertragen sich weniger mit dem sportlichen Konzept der befragten Nordic Walker. Vielmehr eröffnet sich mit Nordic Walking eine ganz neue sportliche Dimension. Nach dem Motto »Anleitung ja, Leistungsdruck nein« stellen die Befragten neue Anforderungen an die Ausübung ihres Sports. Dabei geht es vor allem darum, ihr eigenes Maß an Aktivität festlegen zu können. Trainingszwang und Leistungsdruck sind unerwünscht. Das gilt auch für das Sportangebot der Vereine. Die Befragten wünschen sich zwar einerseits die gezielte Anleitung und Hilfestellung zu den technischen Voraussetzungen für Nordic Walking. – Die meisten von ihnen würden sogar einen Einführungskurs besuchen, um die richtige Technik zu erlernen. Andererseits möchten sie aber keinerlei Leistungsvorgaben oder gar -zwänge von außen auferlegt bekommen. Der Verein wird als Ansprechpartner und Hilfestellung genutzt, die Dosis ihrer sportlichen Betätigung wollen die befragten Nordic Walker jedoch selbst festlegen.

Haben die Sportler selbst Bedenken gegenüber Nordic Walking? Vorbehalte in Form von negativen Kommentaren gegenüber ihrem Sport stören viele der Befragten. Zudem steht ein hoher Anteil der Befragungsteilnehmer dem Start direkt vor der eigenen Haustür skeptisch gegenüber. Deshalb wird der Wunsch nach expliziten, einheitlich beschilderten Strecken laut, auf denen ganzjährig und ungestört unter

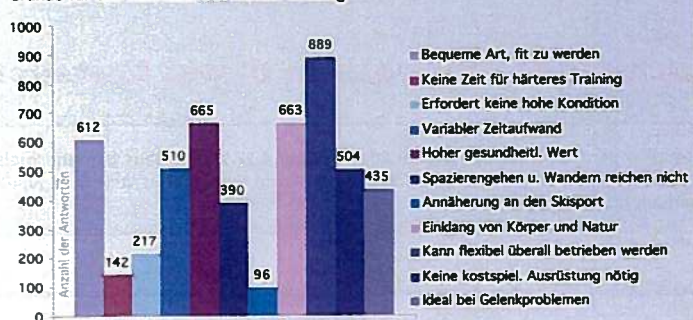
sportlich Gleichgesinnten gewalkt werden kann. Diesen Ansprüchen wird das Nordic aktiv Konzept des DSV in vielen Punkten gerecht.

Etwa durch das Angebot eines Ganzjahreskonzeptes und fester, einheitlich beschildelter Streckenpläne. Kein Wunder also, dass die Befragten das Nordic aktiv Konzept des DSV so positiv beurteilen. Hier finden sie die idealen Voraussetzungen für ihren Sport.

Mit der Aufnahme von Nordic Walking ins Programm ergibt sich insgesamt eine ganz neue Herausforderung für die Vereine. In Zeiten, in denen die Faktoren Gesundheit und Bewegung zunehmend an gesellschaftspolitischer Bedeutung gewinnen und zu Hauptmotiven für das Aktivsein werden, kann das Nordic aktiv Konzept des DSV nur punkten. Erstens spricht es unabhängig vom Alter alle diejenigen an, die mit wenig Aufwand und ohne Leistungsdruck etwas für ihre körperliche Fitness und Gesundheit tun möchten. Da es zudem keine sportlichen Höchstleistungen fordert, animiert Nordic Walking zweitens auch wieder weniger sportliche Menschen zu mehr Bewegung. Ein weiterer Pluspunkt: Die Bewegungsabläufe können direkt auf den Wintersport, wie etwa den Skilanglauf übertragen werden. Somit kann Nordic Walking als Brücke zwischen Sommer- und Wintersport und Chance der Vereine angesehen werden, Sommersportler auch in den Schnee zu bewegen. Und letztendlich, bei allem Für und Wider gegenüber dem Nordic Walking, die Befragung zeigt, dass Begeisterung und Überzeugung an der entscheidenden Stelle gegeben sind: bei den Nordic Walkern selbst!

Monika.Koeck@ski-online.de

Gründe für das Interesse am Nordic Walking



Auf Rollen durch den Stangenwald

Deutsche Ski-Inline-Meisterschaften: Das Referat Ski-Inline und die Trainer des DSV können zufrieden auf die diesjährige Rennsaison zurück blicken. Ihre Sportler rollten fast in allen Klassen an die Spitze

Bei den Saisonhöhepunkten, den Deutschen Meisterschaften in Nagold und Mannheim, gingen noch einmal die Punktbesten der Ski-Inlinecups 2005 an den Start und kämpften um die Titel im Parallelsalom, Riesensalom, Slalom und Nordic Blading. Alle Strecken und gesetzten Kurse stellten hohe Anforderungen an die Sportler. Eine professionelle Rennorganisation und die perfekte Moderation von Stefan Reutter, einem jahrelangen Kenner der Szene, der dem Publikum auch viele Hintergrundinformationen gab, sorgten an allen Wettkampftagen für spannende Rennen. Ein absolutes Highlight in der Inlineszene bot sich den anwesenden Zuschauern beim Parallelsalom in Nagold. Auf einer Länge von 269 Metern mussten 41 Tore genommen werden. Hier waren absolute Konzentration und vor allem Kondition gefragt. Hier aber auch bei allen anderen Rennen konnten die Zuschauer an den Strecken hautnah miterleben, wie knapp es in den einzelnen Klassen zugeht und wie hart um den Sieg gekämpft wurde. Die Sportler mussten voll auf »Angriff« fahren, denn mit Sicherheitsläufen waren alle Chancen auf den Deutschen Meister Titel verspielt. Die Zeiten zeigten, wie eng

es in der Spitze zugeht. Selbst der »Abonnement-Meister« der letzten Jahre, Klaus Hermann Witzmann, musste sich gegen den harten Konkurrenzdruck wehren. Besonders erfreulich für den Referatsleiter und die Trainer waren die erzielten Ergebnisse des DSV-Inline Teams Germany. Fast in allen Klassen konnte jeweils ein Mitglied der Mannschaft den Titel erringen. Die gelungenen Wettkämpfe und die Erfolge der Mannschaft sind eine schöne Bestätigung für die Arbeit des Referats Ski-Inline. Zudem haben die Teilnehmer erzählen an den diesjährigen Wettkämpfen gezeigt, dass sich die »Familie« der Ski-Inliner einer wachsenden Zahl erfreuen kann. Bei den hervorragend organisierten Veranstaltungen waren im Durchschnitt circa 250 Sportler am Start. Der Überblick über die Saison 2005 zeigt sehr deutlich, welche Kompetenz bei den ausrichtenden Vereinen vorhanden ist. Lässt sich dieses Wissen weiter bündeln, kann der DSV künftig für seine Mitglieder das Sommerloch mit spannendem Sport überbrücken. Alle Ergebnisse der Ski-Inline-DM können im Internet unter www.ski-online.de mit einem Link auf Kurt Herschmann abgerufen werden.



♦♦ **Volle Konzentration** und vor allem Kondition waren beim Start von der Rampe und auf dem Parcours durch die Stangen gefragt



Fotos: Tobias Luthé (a), DSV (a), Jörg Reuther (a), Touristikinformation Winterberg (a)

» NEWS

Vom Harz bis auf Sylt: Nordic Walking im Norden Deutschlands

Radio NDR 1 und die Touristik GmbH der Gemeinde Bad Zwischenahn hatten vor kurzem zum 1. Nordic Walking-Tag geladen. 1.500 Nordic Walker starteten unter Anleitung von rund 50 Nordic Walking-Trainern, darunter viele DSV-Übungsleiter des Niedersächsischen Skiverbandes, auf die 12 Kilometer lange Strecke rund ums Zwischenahner Meer. Besonders die Präsentation der neu ausgewiesenen Nordic Walking-Strecken in den Urlaubsregionen im Harz aber auch auf Sylt stießen beim Publikum auf großes Interesse. Die Ferieninsel gehört zwar zu Schleswig-Holstein, wird aber in Sachen Nordic Walking vom Niedersächsischen Skiverband betreut. Auf der NDR 1-Showbühne bot sich den Fachverbänden die Gelegenheit das Thema Nordic Walking einem breiten Publikum nahezubringen. An einem Stand von Leki konnten die interessierten Gäste dann Stöcke ausleihen und gleich mit ihren ersten »Nordic Walking-Versuchen« beginnen. Im kommenden Jahr ist wieder mit der Unterstützung von Radio NDR 1 ein weiteres großes Nordic Walking-Event unter dem Motto »Von der Nordsee in den Harz« geplant.



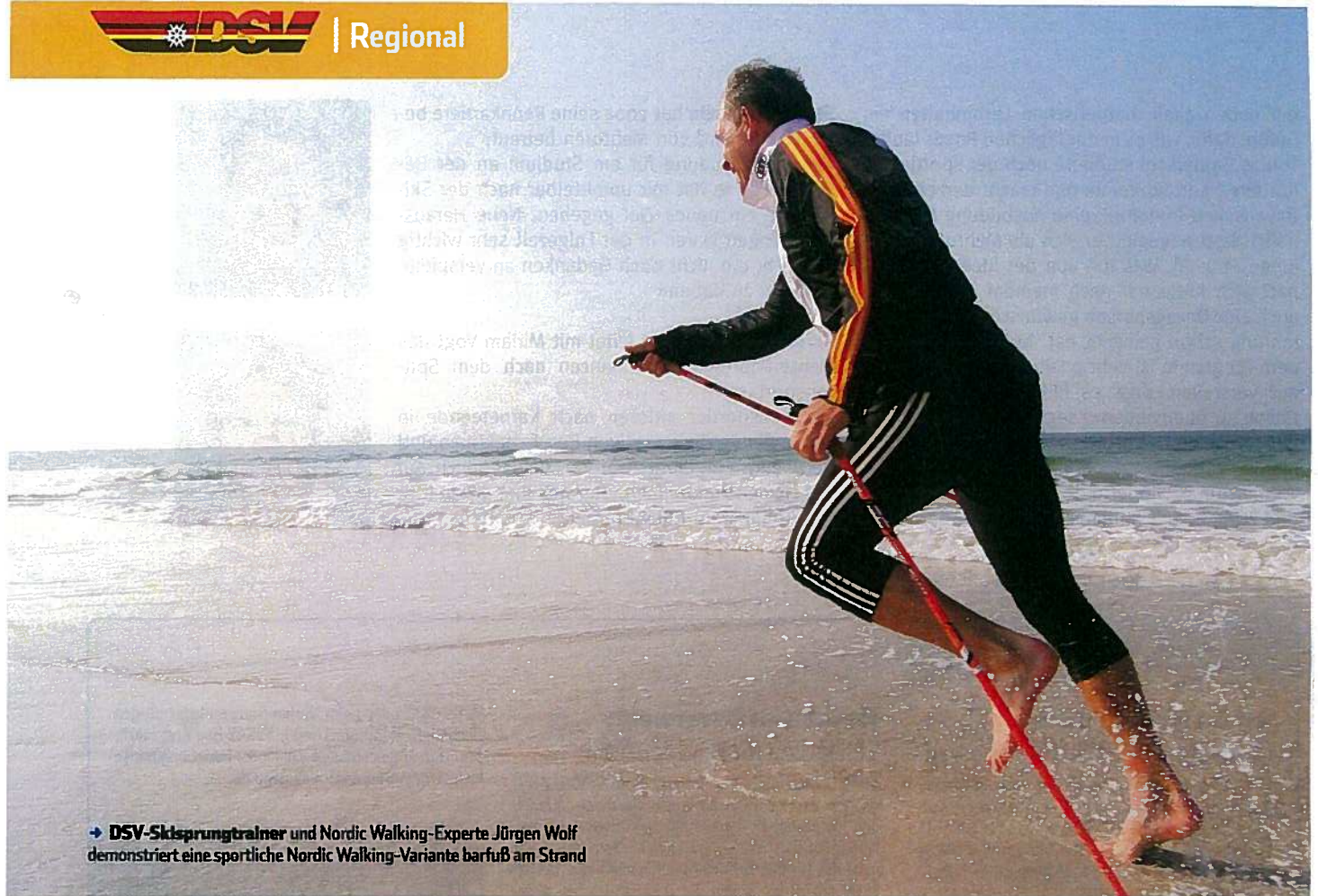
Vom »Betze« zum Donnersberg 2. Pfälzer Nordic Walking Marathon

Als Fußballberg ist der »Betze« von Kaiserslautern eine Macht und schon so mancher Ballart ist wurde von den »Roten Teufeln« ohne Punkte heimgeschickt. Um Punkte oder Bestzeiten geht es dann auch beim 2. Pfälzer Nordic Walking Marathon nicht, der die beiden Pfälzer Gipfel verbindet – den sportlichen und den geographisch mit 687 Metern höchsten, den Donnersberg. Eingeladen sind alle, die Spaß an der Bewegung haben. Wer sich am 6. November an die 42 Kilometer von Berg zu Berg nicht herantraut, kann nach Lust und Laune zwischen der 21-, der 11-, und der 4-Kilometerstrecke wählen. Am Ende sind alle wieder zusammen und treffen sich am Ziel, dem DSV Gelita Nordic Walking-Ausbildungszentrum in Dannenfels am Donnersberg. Informationen zu der Veranstaltung gibt es unter www.nordic-walking-pfalz.de.

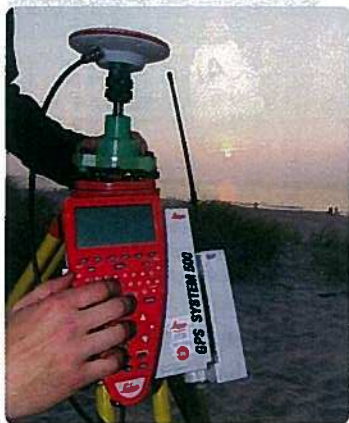
Neue Nordic-Inlinestrecke in Winterberg und Premiere der »Active Card«

Am 17. September wurde das Streckenangebot im DSV Nordic aktiv-Zentrum der Ferienwelt Winterberg um eine Nordic-Inlineskating-Strecke erweitert. Das Zentrum verfügt damit als erste Einrichtung dieser Art über offizielle Strecken für Nordic-Inlineskater. Die Rollstrecke ist wie alle Nordic Walking-Strecken mit gut lesbaren Schildern versehen und wurde nach den Richtlinien des Deutschen Skiverbandes zertifiziert. Zeitgleich mit der neuen Inlinestrecke wurde auch die »ActiveCard« der Ferienwelt Winterberg eingeführt. Sie ermöglicht eine Selbstkontrolle für Nordic Walker und andere Sportler. Durch die Installation von elektronischen Messstellen kann der Nutzer seinen Weg vom Start bis zum Ende kontrollieren und erhält anschließend an der Auslesestation einen Ausdruck mit seinen Leistungen.





→ **DSV-Skisprungtrainer** und Nordic Walking-Experte Jürgen Wolf demonstriert eine sportliche Nordic Walking-Variante barfuß am Strand



↑ **Per GPS** wurden die Nordic Walking Strecken vermessen und klassifiziert



↑ **Da geht's lang:** entlang der »Waterkant« gibt's sicherlich keine Orientierungsprobleme

Nordic & Meer

Der Strand verleiht dem neuen Nordic Walking Park Sylt einen ganz eigenwilligen Reiz

Am Strand würde ich nur noch mit Stöcken spazieren gehen«, erklärte DSV-Umweltreferent Tobias Luthe begeistert von der einzigartigen Infrastruktur, die Sylt als Nordic Walking-Revier bietet. Auf 220 Kilometern verteilt auf sieben DSV Nordic Walking-Zentren können Urlauber nun das spezielle Gefühl beim »Beach Nordic Walking« erleben. Wer's ganz gesund mag, lässt dabei gleich die Schuhe aus, wie es DSV-Experte Jürgen Wolf (oben im Bild) vormacht. Das Eröffnungs-Wochenende der »Nordic Walking Insel« war indes für die Organisatoren ein voller Erfolg. Schon mehrere Fachvorträge am Freitag Abend stießen auf großes Interesse. Am Samstag dann konnten sich die fünf DSV Nordic Walking-Trainer vom DSV Gelita Nordic Walking-Ausbildungszentrum Clausthal Zellerfeld vor Kursteilnehmern kaum retten. Der Sternmarsch aus den sieben Zentren endete dann sonntags an der »Konzertmuschel« von Westerland und füllte den Strand mit Nordic Walkern. Wenn das kein Einstand ist?

← **Mehr als 1.000 Zuschauer** wohnten am Strand von Westerland der Eröffnungsveranstaltung bei



ir neben allen theoretischen Lerninhalten ein Gefühl dafür, wie es in der täglichen Praxis läuft.« Tobias Barnerssoli studierte nach der sportlichen Karriere Sportökonomie und macht derzeit beim Bayerischen Rundfunk eine Ausbildung als Journalist. Jetzt engagiert er sich als Mentor für eine junge Athletin. Was ihn von der Idee überzeugt hat? »Ich hätte mir nach meinem Karriereende noch eine Bezugsperson gewünscht, die diese Erfahrung schon gemacht hat. Mein Eindruck von dem Programm ist sehr positiv und ich kann mir gut vorstellen, dass es hilft, diese schwierige Phase zu überwinden«, sagt Barnerssoli zu den Nachwuchstalenten, die sich in dem Programm zu engagieren. Mehr Infos zu dem Projekt gibt es bei Dr. Pia Wippert (pia@wipperto.de oder www.sp-tum.de) und Miriam Vogt (miriam@institut-imv.de).

Stefan Stankalla hat 2004 seine Rennkarriere beendet und wird von Mentoren betreut:

»Die Entscheidung für ein Studium an der Berufsakademie hat mir unmittelbar nach der Ski-Karriere ein neues Ziel gegeben. Neue Herausforderungen waren in der Folgezeit sehr wichtig für mich, um nicht noch Gedanken an verspielte Chancen zu haben.«



Dr. Pia Maria Wippert leitet mit Miriam Vogt das Mentorenprogramm »Chancen nach dem Spitzensport«:

»Spitzensportler müssen nach Karriereende in kurzer Zeit in die jeweiligen Berufspraktiken und Netzwerke eingeführt werden, um beruflich auf das Niveau zu kommen, das sich ihre gleichaltrigen Kollegen in Ruhe erarbeiten konnten.«



» NEWS

Alpine Ski-WM 2011:

Garmisch-Partenkirchen ist bereit

»Wir sind bereit« lautet das Motto Garmisch-Partenkirchens für die Bewerbung zur Austragung der Alpinen FIS Ski Weltmeisterschaften 2011. Dass dieser Slogan der Realität entspricht, bestätigten die Mitglieder einer hochrangigen Evaluations-Delegation der FIS unter Vorsitz der Generalsekretärin Sarah Lewis. Nach der Begehung von Sportstätten, verschiedenen Einrichtungen im Bereich Medien und Kommunikation sowie einer umfangreichen Präsentation von Rahmenbedingungen und Organisationsstrukturen zeigte sich, dass das Konzept Garmisch-Partenkirchens für die Austragung einer alpinen WM schlüssig ist. Das hoch motivierte OK-Team um Skiclub-Vorstand Peter Fischer wurde bei seiner Präsentation im Grand-Hotel Sonnenbühl von einer Delegation des Deutschen Skiverbandes unterstützt. DSV-Präsident Alfons Hörmann sprach von einem zentralen Anliegen des Verbandes, die Weltmeisterschaften 2011 nach Garmisch-Partenkirchen zu holen. »Die Zeit für alpine Ski-Weltmeisterschaften in Garmisch-Partenkirchen ist reif«, so Hörmann. »Im Falle eines Zuschlages werden wir hier in allen Bereichen neue Maßstäbe setzen.« Neben dem DSV-Ehrenpräsidenten und FIS-Council-Mitglied Fritz Wagnerberger warben auch Rosi Mittermaier und Christian Neureuther für das alpine Großereignis. Die Entscheidung, ob die Alpine Ski WM 2011 in Garmisch-Partenkirchen ausgetragen wird, fällt am 25. Mai 2006 im Rahmen des FIS-Kongresses in Portugal.

➔ **Vorfahrt für die WM:** das OK-Team erhält bei der WM-Bewerbung hochkarätige Unterstützung



Neubau im Bayerwald:

Skistadion für Biathlon-EM

Nachdem der alpine Bereich am Großen Arber bereits seine Bewährungsprobe durch nationale und internationale Veranstaltungen hinter sich hat, laufen die Bauarbeiten am Hohenzollern Skistadion nahe des Großen Arbersees auf Hochtouren. Bereits Mitte November sollen die Baumaßnahmen abgeschlossen sein, um im kommenden Jahr für die Europameisterschaften der Biathleten gerüstet zu sein. Obwohl zur Zeit noch schwere Baumaschinen das Bild bestimmen, sind die Konturen des zukünftigen, neu gestalteten Hohenzollern Skistadions deutlich zu erkennen. Nur mit Hilfe von schweren Gerätschaften sind die umfangreichen Erdarbeiten zu bewältigen, um das Skistadion auf den Stand für internationale Langlauf und Biathlon-Wettbewerbe bringen zu können und gleichzeitig den Sportlern aus der Region adäquate Trainingsbedingungen zu schaffen. Mit der Unterstützung zahlreicher Fachstellen, sowie der um den Arber angesiedelten Kommunen und den Landkreisen Regen und Cham wird es dem Skigau Bayerwald ermöglicht, die Maßnahmen zu schultern und zusätzlich zum alpinen Bereich nun auch die Voraussetzungen für die Sportler des nordischen Bereichs zu schaffen.

Saisoneroöffnung in Kaprun

Neues Fahrtenprogramm der Skijugend Rheinland liegt vor

Die Jugendorganisation des Skiverbandes Rheinland bietet für die kommende Skisaison 13 Fahrten für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und Familien in die schönsten Regionen der Alpen. So bietet sich Ski- und Snowboardbegeisterten beispielsweise die Gelegenheit, vom 26. Bis 30.11. die traditionelle Saisoneroöffnung auf dem Kitzsteinhorn in Kaprun mit zu erleben. Des weiteren bietet das Programm von Weihnachten bis zum Saisonfinale Ende Mai eine Vielzahl von attraktiven Fahrten. Neu im Programm ist in diesem Jahr das Angebot einer Skiwoche für Familien über den Jahreswechsel in Zell am See. Das komplette Fahrtenprogramm und weitere Auskünfte gibt es ab sofort in der Geschäftsstelle der Skijugend Rheinland, Tel.: 0671-9289-508, Fax: 0671-

9289-509 oder beim Verbandsjugendleiter Jürgen Bechtel, Krötenpfuhlerweg 1, 55545 Bad Kreuznach, per Email: bechtel.j@t-online.de, beziehungsweise im Internet unter www.skijugend.de.



➔ **Test für den Winter:** beim Kondiwettkampf wurden Kraft, Ausdauer und Körperbeherrschung der jungen Sportler auf die Probe gestellt

Fit in den Schnee: Konditions-Wettkampf des Skiverbandes Inngau

Bei der Auftaktveranstaltung des Inngau-Spar-kassen-Cups startete der alpine Schüler- und Jugendnachwuchs des SV Inngau im Rahmen eines Kondiwettkampfs in die diesjährige Wettkampfsaison. Der vom SC Bad Aibling organisierte Wettkampf war für 121 alpine Nachwuchssportler der erste Leistungstest nach der Sommerpause. In einem Parcours mit insgesamt vier Übungen wurden die jungen Sportlerinnen und Sportler in den Bereichen Geschicklichkeit, Koordination, Kraftausdauer und Ausdauer getestet. Der Gesamtsieg ging bei den Mädchen an Gabriele Kasper vom SC Rosenheim. Bester Junge war Thomas Baumgartner ebenfalls vom SC Rosenheim. Der erste DSV Schüler Cup des Jahres stand ebenfalls in Form eines Kondiwettkampfs in Berchtesgaden auf dem Programm. Hier meisterte Dominik Homsek als Bester aus dem Team des SV Inngau die geforderten fünf Stationen und konnte sich somit den Platz als Gesamtdritter sichern. Weitere Informationen zu den Wettkämpfen gibt es unter www.sv-inngau.de.

Start in die nordic aktiv Wintersaison

»National Walking Day« in Köln: Der Deutsche Skiverband nutzte die größte Walking- und Nordic Walking-Veranstaltung Deutschlands als willkommenen Auftakt für seine eigene nordische Wintersaison

Vom 21. bis 23. Oktober 2005 präsentierte sich der DSV beim »National Walking Day« im Rahmen der bundesweit größten Walkingmesse mit seinem Konzept für den nordischen Sport. Am eigenen Messestand informierte der DSV gemeinsam mit der Firma »Waldfitness« und Partnern aus der Sportindustrie Interessenten über den nordischen Ganzjahressport und seine vielfältigen Bewegungsformen. Die zahlreichen Fragen zu den Ausbildungsmodulen, Bewegungsangeboten und dem DSV nordic aktiv-Streckenkonzept, zeigten, dass das Thema »Nordic« weiterhin voll im Trend liegt.

Besonderes Interesse galt vor allem den Nordic Walking Angeboten in Skivereinen, DSV-Skischulen und DSV-Zentren mit zertifiziertem Streckennetz. Als Höhepunkt des DSV-Messeauftritts eröffnete am Freitag Peter Schlickenrieder, DSV-Vizepräsident und Silbermedaillengewinner von Salt Lake City 2002, auf einer 40 Meter langen Kunststoffloipe die »nordic aktiv« Wintersaison. Danach stand er bereitwillig allen interessierten Besuchern Rede und Antwort. Selbst aktiv werden konnten alle begeisterten Walker und Nordic Walker am Sonntag. Unter dem Motto »Gemeinsam fit – walk mit« starteten 4.687 Walker und 3.181 Nordic Walker auf den Strecken von 10, 20 und 30 Kilometern durch. Trotz den nassen Wetters machten sich Teilnehmer aus ganz Deutschland aber auch dem Ausland auf den

Weg, um entlang des Rheinufer den herrlichen Panoramablick auf den Kölner Dom und die Kölner Altstadt zu genießen. An den Strecken sorgten Eventpoints mit Unterhaltung und Musik für Stimmung unter den Teilnehmern und dem Publikum. Das Event in Köln bildet gleichzeitig auch den Auftakt für eine erweiterte Ausbildungsreihe im DSV nordic aktiv-Projekt. Neben dem DSV Nordic Walking-Trainer werden künftig auch zusätzliche Ausbildungsmodule für Skilanglauf, Schneeschuhwandern und Nordic Inline Skating angeboten.



➔ **DSV-Vizepräsident**
Peter Schlickenrieder gab auf der Kunststoffloipe den Startschuss für die DSV nordic aktiv-Wintersaison



» NEWS

Juwel für den Skisport

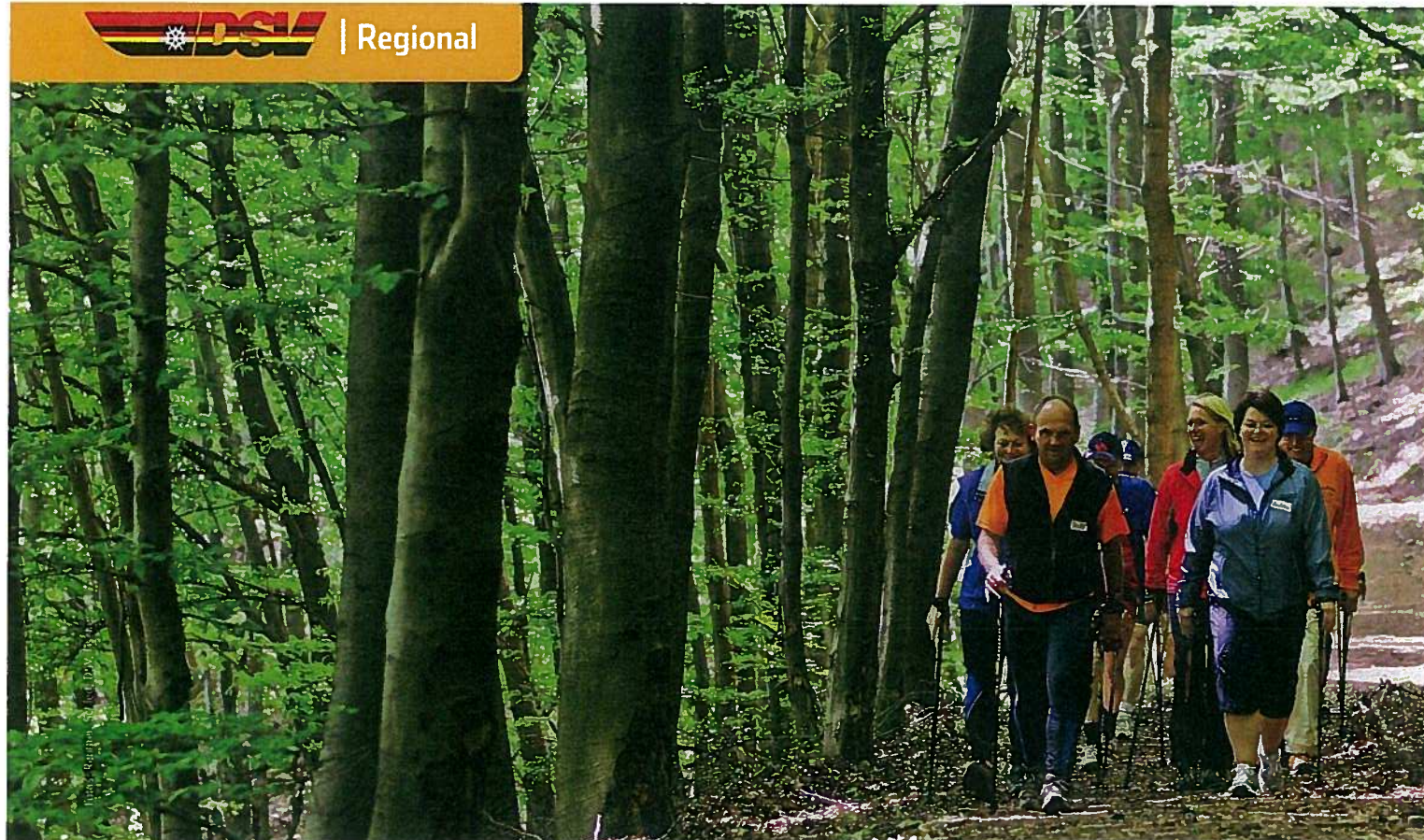
Das Nordische Skilanglaufzentrum Westfeld-Ohlenbach am Fuße des Kahlen Astens ist nur zehn Kilometer von Winterberg entfernt und gehört zum Kerngebiet der Wintersport Arena Sauerland. Bereits seit 1999 nutzt die DSV-Langlauf-Nationalmannschaft das Zentrum Westfeld-Ohlenbach als Trainingslager und auch den Deutschen Meisterschaften im Langlauf-Skisprint diente es schon als Austragungsort. Nach zahlreichen Baumaßnahmen, wurde für die Saison 2005 / 2006 ein weiterer Meilenstein der Ausbaustufe gelegt. Gebaut wurde ein großzügiger Start- und Zielraum, der dem internationalen Wettkampfstandard gerecht wird. Außerdem wurden die Loipen für Skating und Klassik erweitert. Mit breit angelegten Zuschauerterrassen und Wegen wurden auch die Nichtskilangläufer und Zuschauer bedacht. Das maschinell beschneite Stadion verfügt in dieser Ausbaustufe nun über eine vier Kilometer lange Rundloipe als Kernbereich. Acht bis zehn Loipenki-



lometer werden insgesamt durch elf Beschneigungs-einheiten mit 32 Wasserzapfstellen permanent beschneit. Durch diese technisch hochwertige Ausrüstung und den Einsatz eines sehr gut geschulten Personals, wird ein hoher Qualitätsstandard garantiert, bei dem sowohl Wettkämpfer und sportlich ambitionierte Langläufer als auch Anfänger auf ihre Kosten kommen. Am 10. Dezember 2005 wird die Ausbauphase abgeschlossen sein und das Zentrum für den Nordischen Skisport feierlich eingeweiht werden.

Neueröffnung der Nordic aktiv Area Bad Herrenalb & Dobel

Unter dem Premium-Siegel des Deutschen Skiverbandes und der Deutschen Sporthochschule Köln geht ein neues DSV Nordic aktiv Zentrum in Bad Herrenalb/Dobel mit einem attraktiven nordischen Ganzjahreskonzept an den Start. Das Zentrum im Schwarzwald verfügt über ein perfekt ausgebautes Wegenetz mit sieben verschiedenen Trails für alle Ansprüche, vier Winterloipen und die Anbindung an einen Skifernwanderweg. Ob mit Nordic Walking, Nordic Running, Nordic Cruising oder Nordic Snowshoeing, das Zentrum bietet allen interessierten Sportlern die Möglichkeit, das ganze Jahr über nordic aktiv zu sein. Auf Anfrage kann zudem ein Nordic Fitness-Kursangebot mit ausgebildeten DSV-Trainern in Anspruch genommen werden. Ausführliche Informationen zu dem neuen DSV Nordic aktiv Zentrum gibt es unter der Telefonnummer 07083-2191 oder auf der Internetseite www.nordicaktiv.info



Im Verein ist's am schönsten



In der Pfalz wurde das größte zusammenhängende Nordic Walking-Gebiet Deutschlands eröffnet. Norbert Schied, der Präsident des Skiverbandes Pfalz, im Gespräch über ein nachhaltiges Sportkonzept

Was prädestiniert die Region Pfälzer Wald und Deutsche Weinstraße fürs organisierte Nordic Walking?

Norbert Schied: Beides sind Regionen, die aufgrund ihrer Höhenunterschiede und der bestehenden Wander-, Wald- und Weinbergswegen geeignet sind. Die Landschaft und das fast mediterrane Klima laden zum Nordic Walking ein.

Als DSV-Vizepräsident waren Sie bis Juni 2005 für den Breitensport und damit für das DSV nordicaktiv Konzept verantwortlich. Was macht die sportliche und touristische Zusammenarbeit mit den Regionen so attraktiv?

Eine attraktive Tourismus-Region, die zur sportlichen Betätigung einlädt, ist für Sportvereine ein hervorragendes Umfeld. Gäste, die sich im Urlaub aktiv erholen, sind entweder bereits Vereinsmitglieder oder mögliche Interessenten. So ergänzen sich Verein und Tourismus hervorragend.

Wie sind Vereine in das Konzept eingebunden?

Durch die Skivereine ist sportliches Leben auf den Nordic-Walking-Strecken auch in Zukunft gewährleistet. Die Vereinsangebote eignen sich auch sehr gut für Gäste. Für diese Zielgruppe muss kein eigenes Angebot vorgehalten werden.

Warum haben Sie die Kooperation mit dem Wirtschaftsministerium Rheinland-Pfalz gesucht und welche Fördermaßnahmen gibt es?

Präventiver Sport ist heute ein wichtiger Faktor für eine Urlaubsregion. Daher bot es sich an, diese Chance der Zusammenarbeit zu ergreifen. Im Rahmen der Tourismusförderung werden Nordic-Walking-Parks bis zu 40 Prozent gefördert.

Seit Oktober gibt es offiziell die Nordic Walking Region Pfalz - Deutsche Weinstraße. Was bedeutet dies für den DSV und für Ihre Region?

Der DSV hat mit dem größten zusammenhängenden Nordic-Walking-Gebiet einen Qualitätsbegriff in der Tourismusbranche geschaffen. Wir haben gezeigt, dass wir aus einem Trend eine neue Sportdisziplin schaffen können. Unterstützt wurden wir dabei von den Skifreunden im Rheinland, in Rheinhessen, im Saarland und im eigenen Skiverband Pfalz. Es lohnt sich, im Sinne der Vereinsarbeit neue Angebote aufzunehmen und qualitativ hochwertig umzusetzen. Wir sollten Nordic-Walking weiter vorantreiben und diesen Bereich nicht nur Trittbrettfahrern überlassen, die vorrangig kommerzielle Ziele verfolgen. Sport ist im Verein am schönsten. Das gilt in hohem Maße auch für Nordic-Walking.

↓ **Norbert Schied** hat als Präsident des Skiverbandes Pfalz maßgeblichen Anteil an der Umsetzung des DSV nordicaktiv-Konzepts in seiner Heimatregion



Ausbildung mit Konzept

Die Disziplinen Nordic Walking, Nordic Inline Skating, Skilanglauf und Schneeschuhwandern liegen nicht nur voll im Trend, sondern sind auch Grundlage des neuen DSV Nordic aktiv-Ausbildungskonzeptes

↓ **Nordic Walking** stellt nur eine der Kern-Disziplinen dar, die in Zukunft zum Ausbildungskonzept des DSV zählen



Die nordischen Disziplinen können in fünf Modulen sowohl in den DSV nordic aktiv Ausbildungszentren als auch bei der DSV-Ski- und Snowboardlehrerschule absolviert werden. Zuständig für die Ausbildung ist das gemeinsame DSV-Expertenteam Nordic, das am 29.10. in Oberjoch ins Leben gerufen wurde. Das Angebot der DSV nordic aktiv Ausbildungszentren kann von jedem in Anspruch genommen werden. Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht notwendig, aus finanziellen Gründen jedoch empfehlenswert, da Vereinsmitglieder einen vergünstigten Kurspreis erhalten. Nach erfolgreichem Abschließen aller Module, die in der Regel in Wochenendseminaren abgehalten werden, erhält der Kursteilnehmer

mer das Zertifikat des »DSV-Nordic-Trainers«. Ausschließlich für Vereinsmitglieder hingegen ist das Angebot der DSV-Ski- und Snowboardlehrerschule. Die Ausbildung führt über den »Übungsleiter Grundstufe« zum »DSV-Instructor Nordic« mit der DSB-Lizenz »Trainer-C Breitensport«. Die DSV-Grundstufe besteht aus zwei frei wählbaren Ausbildungsmodulen. Nach erfolgreichem Abschluss der drei weiteren Module wird der »DSV-Instructor« vergeben. Entsprechende Lehrgänge bietet die DSV-Ski- und Snowboardlehrerschule ab Februar 2006 an. Diese neue Ausbildung ersetzt in Zukunft die Disziplin Langlauf. Bisherige Übungsleiter Grundstufe Langlauf werden ab sofort als Grundstufe Nordic geführt. Der »Instructor Langlauf« kann die neue Stufe »Instructor Nordic« durch die Teilnahme an einem zweitägigen Anerkennungslehrgang erwerben, der ab Mai 2006 von der DSV-Ski- und Snowboardlehrerschule mit den Inhalten Nordic Walking und Nordic Blading angeboten wird. Aktuelle Infos sowie Termine gibt es im Internet unter www.ski-online.de/ausbildung

Die ganze Welt der Skigeschichte

Internationale Skigeschichtsschreibung: Unter diesem Motto führte der Deutsche Skiverband vom 11. bis 15. Oktober 2005 eine Tagung von Skihistorikern aus aller Welt durch und setzte damit Maßstäbe

↓ **DSV-Präsident** Alfons Hörmann übergab Dr. Gerd Falkner ein wertvolles Geschenk für sein Skimuseum

Als erster deutscher Sportfachverband führte der DSV anlässlich seines 100. Geburtstages eine internationale Sportgeschichtskonferenz durch. Immerhin 60 Profi- und Laienhistoriker aus insgesamt 12 Nationen, darunter auch Teilnehmer aus den USA und Japan, folgten der Einladung. Die vom Direktor des Deutschen Skimuseums Dr. Gerd Falkner konzipierte und geleitete Konferenz fand in der Sportschule Oberhaching in jeder Hinsicht die besten Bedingungen vor. Auch die Tatsache, dass zwei Sprachen – Deutsch und Englisch – mit simultaner Übersetzung gesprochen werden konnten, trug maßgeblich zum großen Erfolg der Veranstaltung bei.

Die wissenschaftlichen Vorträge widmeten sich unter anderem den Themenfeldern »Einfluss des Skilaufs auf die Kunst«, »Wirken der Skipioniere« und »Historische Entwicklungsverläufe im Frauenskilanglauf«.

Neben dem Konferenzgeschehen sorgte auch das Rahmenprogramm für Begeisterung unter den Teilnehmern. Auf dem Programm standen beispielsweise die Besichtigung der Firma Völkl in Straubing und des Deutschen Skimuseums in Planegg. DSV-Präsident Alfons Hörmann, der die Tagung eröffnete, ließ es sich nicht nehmen, diese auch mit einem positiven Resümee zu beschließen. Als abschließenden Höhepunkt überreichte er Dr. Gerd Falkner eine wertvolle Bronzestatue als Schenkung an das Deutsche Skimuseum. Dieser übergab im Gegenzug an Alfons Hörmann die erste Ausgabe des Konferenzbandes und bedankte sich somit für die große Unterstützung an einer gelungenen Veranstaltung.



Fotos: Fischer (2), Falkner (1), Herdt (1)

DSV Expertenteam Nordic

Für die neue Ausbildungsstruktur des Deutschen Skiverbandes im nordischen Bereich steht der Startschuss an. In Ruhpolding trafen sich die DSV-Experten zur Weiterbildung und zum Erfahrungsaustausch

Das DSV-Expertenteam Nordic nutzte das zweite Januarwochenende für eine weitere interne Schulung in Ruhpolding. Schwerpunkte im Programm stellten unter anderem das Aktionsbündnis zwischen dem DSV und der BARMER, Deutschlands größter Krankenkasse, für gesundheitsorientierte, sportliche Bewegung dar. Außerdem stand eine Weiterbildung im Modul Nordic Snowshoeing mit Fachleuten aus dem DSV Bundeslehrteam Tourenwesen und dem DSV Umweltbeirat auf dem Programm.

Der Lehrgang fand vom 13. bis 15. Januar 2006 im Rahmen des Biathlon-Weltcups in Ruhpolding statt. Den Höhepunkt bildete eine Diskussionsrunde im Haus des Gastes in Ruhpolding zum Thema Prävention und Gesundheit. Bei dieser Gelegenheit trafen Dr. Eckart Fiedler, Vorstandsvorsitzender der BARMER, DSV-Präsident Alfons Hörmann und DSV-Vizepräsident Peter Schlicker zusammen. Gemeinsam mit dem Expertenteam Nordic wurden die Bedeutung des »Skiports in der Prävention« sowie die Themen »Bonusprogramm der BARMER« und »Deutschland bewegt sich – die Gesundheitsinitiative von BARMER, ZDF und Bild am Sonntag« diskutiert. Damit wurde die Zusammenarbeit noch einmal intensiviert, nachdem bereits seit Ende des Jahres 2005 das DSV-Angebot Nordic Walking Bestandteil des BARMER Bonusprogramms »aktiv pluspunkten« ist und solche Kurse einmal jährlich mit 80 Prozent bei regelmäßiger Teilnahme erstattet werden. Der Sonntag wurde genutzt, um sich im Modul Snowshoeing intern weiterzubilden. Robert Schilling, Leiter des Bundeslehrteam



Skitour, und Tobias Luhte, DSV Umweltreferent, vermittelten den Schwerpunkt Lawine und Sicherheit sowie Umweltaspekte im Nordic aktiv Konzept. Auf der abschließenden Tour unter der fachkundigen Leitung von Expertenteam-Mitglied Reinhold Ramesberg wurde intensiv Tourenplanung und -führung sowie die Suche mit VS-Geräten geübt. Nach dieser gelungenen Schulung ist die Vorbereitungsphase für den Startschuss der ersten Lehrgänge innerhalb der neuen Ausbildungsstruktur Nordic abgeschlossen. Aktuelle Lehrgangstermine und weitere Informationen zur neuen Ausbildung zur Grundstufe Nordic und Instructor Nordic gibt es unter www.ski-online.de.

↑ **Nordic Snowshoeing** ist ein Modul des neuen Nordic-Ausbildungskonzepts im Deutschen Skiverband

» NEWS

Amtswechsel beim SSV

Der Schwäbische Skiverband hat seit November 2005 mit Heiner Dangel aus Kirchheim/Teck einen neuen Präsidenten. Der 49-Jährige Direktor einer Bank tritt die Nachfolge von Dr. Franz Steinle an, der nach seiner Wahl zum Vizepräsidenten des Deutschen Skiverbandes sein Amt im SSV niederlegte.



Skispaß bei Nacht

Nach einer Bauzeit von sechs Monaten wurde im Januar in Schwangau die Wintersport-Arena Tegelberg Schwangau eingeweiht. Die Anlage verfügt nun über eine erweiterte Beschneiungsanlage und bietet am Adler- und Reithlift die Möglichkeit zum Flutlichtskifahren. Ein weiteres Highlight ist die beleuchtete und ebenfalls beschneibare Nachtloipe direkt unterhalb Schloss Neuschwansteins. Weitere Informationen über die neu eröffnete Arena gibt es im Internet unter www.tegelbergbahn.de.

Buch über Sachsens Skiasse

In seinem Buch »Sächsische Skispitzen« spannt Monty Gräßler den Bogen von Olympia 1956 zu Olympia 2006. In unterhaltsam geschriebenen Porträts der 40 erfolgreichsten sächsischen Sportler lässt der Autor Erinnerungen an große Triumphe wach werden. Ein besonderes Angebot für Sachsens Vereine zur

Olympiasaison: Der Verlag weropress GmbH Pfaffenweiler bietet das Buch in Abstimmung mit dem Landesskiverband Sachsen ab einer Abnahmemenge von fünf Exemplaren zu Sonderkonditionen (mit 40 Prozent Rabatt zum eigentlichen Einzelverkaufspreis von 19,95 Euro plus Versandkosten) an. Wer das Buch bestellen möchte, kann sich direkt an den Verlag wenden: weropress GmbH, Steinbruchweg 22, 79292 Pfaffenweiler, Telefon: 07664/600015, Telefax: 07664/8574, E-Mail: info@weropress.de, Internet: www.weropress.de.



Fotos: Holweck, Wehrle, Luth, Stademaier

können nach oder während ihrer Sportkarriere an diesem Programm teilnehmen. Ebenso steht den lizenzierten DSV-Übungsleitern und -Skilehrern der Weg zur Berufsausbildung zum IHK-Sportfachwirt offen. Die Weiterbildung besteht aus Kompaktseminaren von insgesamt 520 Unterrichtseinheiten in der DSV-Bildungseinrichtung Beerfelden. Hintergrund des neuartigen Verbandskonzeptes ist eine Qualitätsoffensive in der Trainerausbildung. Vor allem die Qualitätssicherung wird zum wichtigen Bestandteil der Aus- und Fortbildungsmaßnahmen. Diese werden auch in Zukunft zentral von einem Planungsstab aus Experten der verschiedenen Disziplinen und Wissenschaftsbereichen gesteuert. Alle Daten werden weiterhin zentral erfasst, bearbeitet und verwaltet. Zudem bleiben sämtliche Skidisziplinen in der DSV-Trainerschule vereint. Die Trainerausbildung im DSV garantiert auch in Zukunft einen reibungslosen Wissenstransfer von der Spitze zur Basis. Aber auch den pädagogischen Zielstellungen gilt besonderes Augenmerk. Gerade wegen der hohen Anforderung an die trainingsmethodische, sportmedizinische, wissenschaftliche und technische Ausbildung ergeben sich übergeordnete ethisch-moralische sowie pädagogische Ziele. So orientieren sich etwa die Zielstellungen des Sports nicht nur an der Erfüllung von Normvorgaben. »Der gute Trainer stellt den Menschen in den Mittelpunkt des Trainings«, so Jürgen Wolf. Weiterhin dürften die Berechtigung von Schule und Beruf und auch das soziale Umfeld des Athleten nicht vernachlässigt werden. »Nur aus einem optimalen Umfeld können auch Höchstleistungen in Training und Wettkampf erwachsen«, erklärt Jürgen Wolf weiter. Pädagogisches Fein-

gefühl ist vor allem auch im Bereich des Trainings mit Kindern bedeutsam. Jürgen Wolf weiß: »Kinderwettkämpfe sind keine reduzierten Erwachsenenwettkämpfe. Bei Kinderrennen sollte es durchaus einmal mehrere Sieger geben können«. Außerdem müssten die Trainingsziele dem Alter und der Entwicklung des Kindes angepasst sein. Wettkämpfe sollten dann die Inhalte abprüfen, die den altersspezifischen Schwerpunkten entsprechen.

Insgesamt verfolgt die DSV-Trainerschule eine zielorientierte Personalqualifizierung sowie eine ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung der Trainer und DSV-Athleten.

Die Arbeit des Trainers reduziert sich nicht mehr nur auf die trainingsmethodische Arbeit am Hang, an der Loipe, am Schießstand oder an der Schanze. Der Trainerberuf erfordert mittlerweile hohes psychologisches und pädagogisches Geschick, vielfältiges Erfahrungswissen, Bewältigung von Managementaufgaben, Personalführungsqualitäten sowie einen enorm hohen Arbeitseinsatz im ganzjährigen Training. Skisport ist längst keine Saisonsportart mehr, sondern eine Ganzjahressportart mit unterschiedlichen Zielorientierungen im langfristigen Trainingsprozess. Um das Leistungssportpersonal auf die genannten Anforderungen vorzubereiten, wird die DSV Trainerschule gemeinsam mit ihren Partnern auch künftig Strukturen und Ausbildungsinhalte den Erfordernissen einer modernen und zielorientierten Aus-, Fort- und Weiterbildung anpassen, um im Schulterschluss mit der Sportführung den hohen internationalen Erwartungen an die Skidisziplinen gerecht zu werden. *Monika Köck*



Fotos: GES (1), Minkoff (2)

↑ **Als echte Stütze** steht der Trainer für seine Athleten. In sportlicher, pädagogischer und seelischer Hinsicht

» NEWS

Verlängerte Partnerschaft

Der Deutsche Skiverband und die Firma Reusch haben ihren gemeinsamen Ausrüstungsvertrag und ihre Zusammenarbeit um weitere sechs Jahre bis 2012 verlängert. Als »Offizieller Ausrüster der Deutschen Ski-Nationalmannschaft« stellt Reusch dem DSV für die verschiedenen Disziplinen die aktuellen Profi-Handschuhe der Saison zur Verfügung. Vor allem im Bereich der Nordischen Kombination wurde durch eine enge Zusammenarbeit mit der Mannschaft ein großer Schritt in die richtige Richtung gemacht.

reusch

Durch einen regen Austausch mit den Athleten um Ronny Ackermann

wurden speziell für die Olympischen Spiele in Turin Handschuhe für den professionellen Performance-Bereich entwickelt.

»Eine gute Zusammenarbeit basiert auf Vertrauen. Unser langjähriger Partner Reusch kennt den DSV und unsere Athleten und weiß genau, wo beim Einzelnen der 'Hand-Schuh' drückt. Eine Vertragsverlängerung ist somit konsequent, angesichts der bisherigen, für beide Seiten sehr erfolgreichen Partnerschaft«, so Matthias Ramoser, DSV-Poolchef.

DSV-Ausbildungsstruktur Nordic



DSV-Instructor Nordic

Die Ausbildung zum DSV-Instructor Nordic führt über den »Übungsleiter Grundstufe Nordic«. Dabei besteht die DSV-Grundstufe aus zwei frei wählbaren Ausbildungsmodulen aus den fünf Disziplinen Nordic Walking, Nordic Blading, Nordic Skating, Nordic Classic und Nordic Snowshoeing. Erst nach dem Abschluss der drei weiteren Module wird der DSV-Instructor Nordic vergeben. Die Kurse werden von der DSV-Ski- und Snowboardlehrerschule DSV-zentral angeboten. Hier sind die aktuellen Termine für die Module Nordic Classic und Nordic Walking: Nordic Classic: 09.03. bis 12.03.2006. Nordic Walking: 21.04. bis 23.04. 2006, 12.05. bis 14.05.2006 und 23.06. bis 25.06.2006. Mehr Infos zum Thema gibt es bei der DSV-Ausbildung im Internet unter www.ski-online.de.

Anleitung für Nordic Walker

Nordic Walking liegt voll im Trend. Um die positiven Effekte dieser Sportart für Gesundheit und Wohlbefinden steigern zu können, gehören zum abwechslungsreichen Training zielgruppenspezifische Kräftigungs- und Koordinationsübungen. Diese werden in der Nordic Walking Fibel des Deutschen Skiverbands von Andrea Kohler unter dem Motto »Kräftigen und Dehnen - Übungen für ein erfolgreiches Nordic Walking Training« ausführlich beschrieben und anschaulich dargestellt. Die Sammlung enthält Einzel- und Partnerübungen, die nach beanspruchter Muskulatur - beginnend von den unteren Körperpartien - sortiert sind.



↑ **Noch mehr Spaß** beim Nordic Walking! Mit der Anleitung der DSV-Experten

Das Buch kann ab sofort für 9,40 EUR (plus Versandkosten) bei Tanja.Schwarz@ski-online.de bestellt werden.



SCHNEESCHUHE

Wintererlebnis auf großem Fuß

Schneeschuh-Wandern hat viele Facetten. Tobias Luthe, DSV-Umweltreferent, zeigt sie auf

Schneeschuh-Wandern kann jeder. Weder das Alter noch Ski- oder Gleitkenntnisse spielen eine Rolle. Die Bewegung ist einfach und natürlich, daher leicht zu erlernen. Nur bei der Ausrüstung sollte man auf einige Dinge achten. Es gibt zwei Arten von Schneeschuhen. Die Rahmenbauweise hat den Vorteil, dass man durch flexible Bespannung ein weiches Laufgefühl hat und der Auftrieb in tiefem Schnee größer ist. Mehr Halt in har-

tem und steilen Gelände gibt die Festbauweise, da das Kunststoffblatt für mehr Halt an den Außenbereichen sorgt. Ein neues Modell verbindet beide Bauarten. Dabei wirkt ein leichter Stahlrahmen quasi als »Rundum-Harscheisen«. Eine flexible Bespannung verleiht viel Auftrieb im Schnee und ein weiches Gehgefühl. Die Schuhe sollten einen möglichst hohen Schaft haben, wie Wanderschuhe, leichte Trekkingschuhe oder gefütterte Winterstiefel mit Kautschuk im unteren Teil und Leder in der oberen Hälfte. Die Sohle darf nicht zu hart sein. Steigeisenfeste Bergschuhe sind daher nur für den alpinen Einsatz zu empfehlen.

◀ **Die Faszination** Schneeschuh-Wandern ist fast überall zu erfahren: in den winterlichen Bergen, vor der Haustür genauso wie im verschneiten Stadtpark

Eine Sicherheitsbindung ist bei Schneeschuhen nicht notwendig, da das Sturzrisiko auf Grund der geringen Geschwindigkeit sehr klein ist. Schneeschuh-Bindungen sind sehr flexible Riemenbindungen, die den Fuß bei Stürzen nicht so fest wie eine Skibindung halten. Zumal der Schneeschuh keinen so großen Hebel hat wie ein Ski, der Fuß und Knie verdrehen kann. Die Ferse ist frei, so dass man im Falle eines Falles viel Bewegungsspielraum hat. Beim Schneeschuh-Wandern steht das Wintererlebnis im Vordergrund: Durch tiefen Schnee laufen, die Landschaft erkunden und Spuren hinterlassen. Deshalb sollte man stets sensibel mit der Natur umgehen. Tiefschnee ist nicht nur im Gelände, sondern auch auf vielen nicht geräumten Forst- und Feldwegen zu finden. Unberührte Schneefelder gibt es aber auch immer wieder am Rand von gespurten Wegen und Langlaufloipen. In dichten Wäldern zu laufen, ist generell zu vermeiden. Zum einen liegt hier ohnehin weniger Schnee, zum anderen sind es die wichtigen Ruhegebiete des Wildes. Schneeschuhläufer, die sich an diese einfachen Spielregeln halten, können ohne Probleme und Konflikte die Faszination des Gleitens über den Schnee genießen.

Mit der richtigen Technik leicht über die Schneefelder zu schweben, macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch die Gesundheit. Deshalb ist es ratsam, einen Kurs zu besuchen, bei dem der generelle Bewegungsablauf mit Stock und Schneeschuh, die etwas veränderte Schrittbreite und Schrittsetzung sowie die Spuranlage in kuppertem Gelände geschult werden. Kurse bieten zum Beispiel die DSV aktiv-Zentren (www.ski-online.de/NordicAktiv) an.

VERKEHRSTIPP



Sehen und gesehen werden

Fußgänger und Radfahrer sollten im winterlichen Straßenverkehr besser sichtbar sein

Um in der Dämmerung und Dunkelheit von anderen besser wahrgenommen zu werden, sollten Fußgänger, Jogger und Radfahrer, aber auch die schwächeren Verkehrsteilnehmer, wie Kinder und ältere Menschen, selbstleuchtendes oder retroreflektierendes Kleidungszubehör tragen. Beim Kauf solcher Accessoires ist es wichtig, auf die Norm EN

13356 zu achten. Reflektoren wie Klackarmbänder oder aufklebbare Sticker, die diese Norm erfüllen, bieten einen hohen Schutz, da sie aus weiter Entfernung gut sichtbar sind. Der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) produzierte mit Unterstützung des Bundesministeriums für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung einen Kinospot zum Thema »Rad fahren in der Dunkelheit«. Dabei wurden realistische und erschreckende Situationen »unheimlicher« nächtlicher Begegnungen zwischen unbeleuchteten Radfahrern und Fußgängern nachgestellt und verdeutlicht, wie

wichtig eine intakte Fahrradbeleuchtung und reflektierende Materialien im winterlichen Straßenverkehr sind.



FOTOS: DVR, TOBIAS LUTHE

sport durchaus unter einem gemeinsamen Dach erfolgreich sein können. Immerhin sind rund 98 Prozent unserer 975.000 Mitglieder Breitensportler und nur zwei Prozent Leistungssportler. Ich kann in diesem Zusammenhang aber nur immer wieder betonen, dass der wirtschaftliche Erfolg unseres Verbandes praktisch ausschließlich vom Spitzensport abhängt. Das wird im zukünftigen Deutschen Olympischen Sportbund nicht viel anders sein. Damit ein solcher Spagat gelingt, müssen aber die Konzepte stimmen, sonst bleibt am Ende ein Partner auf der Strecke. Der DSV hat mit seiner Neustrukturierung sowohl für den Leistungs- als auch für den Breitensport die notwendigen Weichenstellungen vorgenommen, damit auch in Zukunft beide Seiten voneinander profitieren können. Der DOSB sollte nun beweisen, dass die verschiedenen Verbände diesbezüglich zu Unrecht Bedenken anmeldeten.

Was bedeutet die Fusion für den DSV? Sind künftige Erfolge gefährdet?

Um den DSV mache ich mir dahingehend nur wenige Sorgen. Wir haben unsere Hausaufgaben weitestgehend erledigt. Aber es geht ja nicht nur um den Skisport, sondern um alle Sportarten. Die nächsten Jahre werden zeigen, ob der Spitzensport in Deutschland durch die Fusion tatsäch-

lich besser gestellt ist. Ich mache keinen Hehl daraus, dass ich da so meine Zweifel habe.

Wie wird sich der DSV in den DOSB einbringen? Es wäre sicher falsch, sich nun beleidigt zurückzuziehen. Zusammen mit den anderen Wintersportverbänden haben wir ganz bewusst unsere Position offen, klar und deutlich vertreten. Aber natürlich akzeptieren wir das demokratische Votum. Gemeinsam mit der ARGE Wintersport werden wir entscheiden, wie wir weiterhin unseren konstruktiven Beitrag für den deutschen Sport leisten können.

Welche großen Aufgaben stellen sich an den organisierten Sport von morgen?

Es muss uns allen gelingen, unsere Kinder und Jugendlichen trotz des ständig wachsenden Freizeitangebots, trotz Mittelknappheit und geburtschwacher Jahrgänge weiter für den Sport zu begeistern. Dazu bedarf es einerseits schlüssiger, übergreifender Nachwuchskonzepte seitens der Sportverbände. Andererseits benötigen wir gerade in Deutschland wieder eine breitere Akzeptanz für Eliten und für Spitzenleistung. Das ist eine gesellschaftliche Aufgabe, der sich der organisierte Sport in Deutschland und seine Partner in Politik und Wirtschaft stellen müssen.



↑ Olympischer Sport wird seit Jahren durch starke DSV-Athleten wie Frank Luck entscheidend mit geprägt

» NEWS

Online-Lehrmaterial

Im Rahmen des vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Projektes »eBuT – eLearning in der Bewegungs- und Trainingswissenschaft« und mit Unterstützung der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft wurde das Knowledge-Management-System »Bewegung und Training« entwickelt. Das System enthält digitale Lehrmaterialien, wie multimediale Animationen, Simulationen, Videos und Audios sowie Texte und Literaturangaben. Themen wie Biomechanik, motorisches Lernen und Kontrolle, Kraft-, Ausdauer- sowie Techniktraining stehen für Lehr- und Bildungszwecke kostenfrei zum Download zur Verfügung. Komplettiert werden die Lehrmaterialien durch einen sportwissenschaftlichen Thesaurus in deutsch, englisch und teilweise französisch. Das System kann von allen Interessierten via Internet unter www.bewegung-und-training.de abgerufen werden.

DSV-Instructor Nordic

Der DSV-Instructor Nordic wird nach erfolgreichem Abschluss der fünf Module Nordic Walking, Nordic Skating, Nordic Blading, Nordic Classic und Nordic Snowshoeing vergeben. Entsprechende Lehrgänge werden vorerst nur DSV-zentral von der DSV-Ski- und Snowboardlehrerschule angeboten. Hier sind erste Termine: Nordic Skating: 02.02. bis 05.02.2006, 09.02. bis 12.02.2006 und 23.02. bis 26.02.2006. Nordic Classic: 16.02. bis 19.02.2006 sowie 23.02. bis 26.02.2006. Nordic Snowshoeing: 14.02. bis 16.02.2006, 07.02. bis 09.02.2006 und 21.02. bis 23.02.2006. Alle weiteren Informationen zum DSV-Nordic-Konzept gibt es bei der DSV-Ausbildung unter www.ski-online.de.



↑ »Maskiert« und rundum geschützt können die Skitechniker des DSV-Langlauf-Teams für immer perfekt präpariertes Material sorgen

Schutz für Skitechniker

Die Skitechniker des DSV schaffen mit ihrer Arbeit die besten Trainings- und Wettkampfbedingungen für die deutschen Athleten. Dabei ist ihr Einsatz nicht immer ganz ungefährlich. So entstehen beispielsweise beim Wachsen mit Fluorchemikalien gesundheitsschädliche Dämpfe. Von einem Händler erfuhr Jürgen Gleim, der Bereichsleiter von 3M Welding von diesen Problemen der Techniker des DSV-Langlauf-Teams. Nach erfolgreichem Test stellte er dem Team 16 Gebläse-Atemschutzsysteme (3M TM ADFLOTM) zur Verfügung, die zugleich Atem-, Augen- und Hautschutz bieten. Um auch nach Flügen zu Rennen in anderen Ländern gut geschützt arbeiten zu können, hat 3M Welding das Team zudem mit leichter transportierbaren Halbmasken und Vollsichtbrillen ausgestattet. »Eine Arbeit ohne diese Geräte könnten wir uns gar nicht mehr vorstellen«, so der technische Koordinator Uwe Bellmann.

Starke Partnerschaft

Das Gemeinschaftsprojekt des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus und der Wintersportverbände »Partnerschulen des Wintersports« hilft jungen Nachwuchsathleten bei der Koordination von Schule und Sport. Ohne die Förderung externer Firmen könnte das Konzept aber nicht bestehen. Einer dieser starken Partner ist der Bayerische Rundfunk. Er unterstützt das Projekt in medialer Weise, etwa durch die Übertragung von Sonderberichten. Und auch die Firmen Polar und Atomic stehen hinter den »Partnerschulen des Wintersports«. »Die Schüler der PZW-Schulen bekommen ein exklusives Angebot, das ihnen erlaubt über den Sportfachhandel zu Sonderkonditionen einzukaufen. Und wir stellen im Projekt aktive Lehrer und Trainer über die Laufzeit der Kooperation mit Material aus«, so Wolfgang Doleschel über das Engagement von Atomic. »Wir unterstützen im Rahmen des Projekts alle beteiligten Schulen mit dem notwendigen Material, um herzfrequenz-gesteuertes Training sicher zu stellen«, beschreibt Harald Bajohr den Einsatz der Firma Polar. »Bei diesem Projekt geht es um die Unterstützung der DSV-Initiative, dem Nachwuchs eine Chance zu geben, genau so zielgerichtet trainieren zu können, wie die Profis. Es ist ein Engagement in die Zukunft, von dem vor allem die jungen Leute profitieren können«, so Bajohr weiter.



Bayerischer Rundfunk

POLAR **ATOMIC**



✦ **Skilanglauf** und Nordic Cruising fördern nicht nur die Gesundheit, sondern bringen auch eine Menge Spaß

»Gesunde« Partnerschaft

Oberstdorf wurde zur ersten offiziellen Partnerregion von »Deutschland bewegt sich«, der großen Gesundheitsinitiative von BARMER, Bild am Sonntag, ZDF und des Deutschen Skiverbandes

Oberstdorf ist eine Initialzündung«, so DSV-Vizepräsident Peter Schlickenrieder am Rande des Langlauf-Weltcups. »Mit der offiziellen Eröffnung des DSV nordic aktiv Zentrums im Allgäu erreicht das Nordic aktiv Konzept des DSV eine neue Dimension.« Schlickenrieder hat guten Grund zu Optimismus. Denn Oberstdorf hat sich als Urlaubsregion schon lange einen Namen gemacht. Nun ist Oberstdorf zudem der erste offizielle Partner von »Deutschland bewegt sich!«. »Unser Ziel ist es, möglichst viele Menschen zu

standsvorsitzender der BARMER. Damit spricht er Peter Schlickenrieder aus der Seele: »Den März haben wir gemeinsam zum nordic aktiv-Monat erklärt und mit vielen Aktionen den Startschuss in die Frühjahrsbewegung gegeben. Die Übergänge zwischen Winter und Sommer werden so fließend. Es gibt keinen Grund mehr, sich nicht zu bewegen.«

Der Skilanglauf-Silbermedaillengewinner von Salt Lake City lobt die innovative Partnerschaft: Die Barmer belohne ihre über sieben Millionen Mitglieder bei einer Teilnahme an solchen DSV-Kursen mit Bonuspunkten und erstattet beispielsweise einmal jährlich maximal 75 Euro für einen Nordic Walking Kurs. Als Pilotversuch werden die in Oberstdorf angebotenen DSV-Skilanglaufkurse erstmalig im Rahmen der Kooperation von der Barmer gefördert. »Die Langlauf- und Nordic Walking Fan-Gemeinde wird damit sicher noch größer«, freut sich BARMER-Vorstand Fiedler. Für Peter Schlickenrieder ist damit ein weiterer Meilenstein der Nordic-Aktivitäten erreicht: »nordic aktiv ist nun durchgängig als Ganzjahres-Gesundheitsthema anerkannt.«

✦ **DSV-Präsident Hörmann** und BARMER Vorstand Dr. Fiedler (2.v.l.) eröffnen das nordic aktiv Zentrum



ausdauernder Bewegung zu motivieren für ein gesünderes, besseres, längeres Leben. Das DSV nordic aktiv Programm mit seinem tollen Ganzjahresangebot bietet Einsteigern und Fortgeschritten ideale Möglichkeiten«, erklärt Dr. Eckart Fiedler, Vor-

Sofortenergie für Wintersportler

Die schnelle Energie durch Dextrose soll Sportlern auch zu mehr Konzentration und Leistungsfähigkeit verhelfen. Mit Dextro Energy setzt auch die DSV-Ski-Nationalmannschaft auf den Kick für Geist und Körper

Beim Sport braucht der Körper viel Energie. Oft entscheidet die körperliche Leistungsfähigkeit in Verbindung mit geistiger Fitness über den Erfolg der Athleten. Dextrose gibt den Energie-Nachschub, den Muskeln und Gehirn für Konzentration und Leistungsfähigkeit brauchen«, weiß Dr. Günter Gnauck, Ernährungswissenschaftler aus Stuttgart. Daher ist Dextro Energy nicht nur der offizielle Ausrüster der deutschen Ski-Nationalmannschaften, sondern hat zudem die Athleten und Trainer mit Dextrose für mehr Konzentration und Leistungsfähigkeit in der olympischen Wintersportsaison 2005/2006 unterstützt. Kohlenhydrate nehmen als Energiequelle für den menschlichen Körper eine zentrale Rolle ein. Zu den Kohlenhydraten gehört auch Dextrose, der am schnellsten wirkende Energielieferant des menschlichen Körpers. Dextrose geht direkt ins Blut und versorgt den Körper sofort mit neuer Energie. Die neu gewonnene mentale, wie körperliche Stärke spürt man unmittel-

bar nach jeder Aufnahme von Dextro Energy. Natürlich gilt: Körperliche Fitness im Leistungssport ist das Resultat von langem und intensiven Training. Aber Wettbewerbe werden – gerade in einer Zeit, in der die Spitze der Top-Athleten international immer enger zusammenrückt – häufig im Kopf, durch mentale Fitness und Stärke entschieden.



⬆ **Sofortenergie** und mehr Power für Geist und Körper: Zusatz-Ernährung sorgt im Skisport für noch mehr Power



Nordisch perfekt geschult

Das neue DSV nordic aktiv Ausbildungskonzept wird in der DSV-Ski- und Snowboardlehrerschule angeboten und bildet Vereinsmitglieder in der DSV Grundstufe Nordic und zum DSV Nordic Instructor aus



Die Module Nordic Walking, Nordic Blading, Nordic Skiing Skating und Classic sowie Nordic Snowshoeing können in der DSV-Ski- und Snowboardlehrerschule zum Lizenz-Abschluss der Grundstufe Nordic und Nordic Instructor gebucht werden. Beide Ausbildungsstufen sind von Vereinsmitgliedern unter Einhaltung der landesverbandsspezifischen Zulassungsvoraussetzungen zu buchen. Für die Grundstufe wählen sie zwei aus den fünf Bereichen frei. Pro Modul gibt es eine Prüfung in Technik und Theorie. Für die weitere Ausbildung zum Instructor müssen die restlichen drei Bereiche absolviert werden. Zusätzlich muss ein Theorielehrgang besucht und nach Ablauf aller Lehrgänge ein Test in Lehreignung und Theorie abgelegt werden. Ab dem Frühjahr bieten die DSV nordic aktiv Ausbildungszentren alle Nordic-Lehrgänge auch für Nicht-Vereinsmitglieder an. Die erste Landesausbilderschulung zum neuen Ausbildungskonzept des DSV fand im Januar in Bad Hindelang statt. Hier wurden in der Praxis vor allem Nordic Snowshoeing und Nordic Skiing ge-



lehrt. Das Fazit der Teilnehmer zum neuen DSV-Konzept war durchweg positiv. Alle Infos und Termine zu DSV nordic aktiv gibt es im Internet unter www.ski-online.de/Ausbildung.

⬆ **Nordic Snowshoeing** ist nur eine von fünf Sportarten aus dem neuen DSV nordic aktiv Ausbildungskonzept



Brandung der Nordsee und im Osten das stille Wattenmeer, geben klare Ziel vor. Zudem sorgt die exzellente Beschilderung dafür, dass selbst ortsunkundige Walker sich sofort zu rechtfinden. Fast 500 Starttafeln sowie Übersichts- und Detailkarten an 279 verschiedenen Standorten weisen den Weg. An alles wurde gedacht. Sogar an Tafeln mit fachmännischen Übungsanleitungen zur Dehnung und Hinweise zur richtigen Stockhaltung. Die Fremdenverkehrsbüros verteilen Minifaltpläne für die Hosentasche. Und bekennende Inselfans können sogar Nordic Walking-Stöcke mit Sylt-Design erwerben. Sylt-Fans gibt es in rauen Mengen. Besonders im Juli und August quillt die Insel über mit Touristen. Auch der Hype um die Promis erlebt in dieser Zeit seinen Höhepunkt. Umso stiller ist es hier in den restlichen Monaten. Aufgeregt sind dann nur

noch die Hundertschaften von Möwen, die sich kreischend von stürmischen Böen auf und ab treiben lassen. Der Wind gehört zu Sylt wie die Strandkörbe. Mal bläst er als rauer Geselle über die Insel, so dass sich die Trainingsjacke aufbläht wie ein Fallschirm. Mal säuselt er den Walkern leise ins Ohr. Eingefleischte Inselfans lassen sich deshalb nicht davon abbringen, am Strand spazieren zu gehen oder durch die Dünen zu walken. Auf eine Flaute zu warten wäre sowieso pure Zeitvergeudung. Denn windstill ist es auf Deutschlands nördlichster Insel im Jahresdurchschnitt maximal nur zu einem Prozent der Zeit. Für Sylt ist der Wind ein Glücksfall. Er bläst die Regenwolken ebenso schnell über die Nordsee hinweg, wie sie gekommen sind. Feriengäste auf Sylt sind allerdings in der Regel um einiges wetterfester als die Liebhaber südlicher Gefilde. Sogar an

den FKK-Stränden tummeln sich bei leichtem Niederschlag und kühlen Temperaturen die Freunde der Freikörperkultur hüllenlos.

Mehr als vierzig Kilometer feiner Sandstrand, raue Brandung an der Westseite, stilles Wattenmeer im Osten, urwüchsige Dünen und grüne Deiche, blühende Heide und majestätische Kliffs – Sylt belebt die Sinne und den Sportsgeist gleicher-

Sylt ist flach wie eine Flunder. Die höchste Erhebung liegt 52,5 Meter über dem Meer

maßen. Die Nordic Walking-Strecke von Kampen zum Weißen Kliff in Braderup ist eine wunderbare Melange aus Watt, Dünen und Heide. Der Nobelort Kampen vereint alle Sylter Klischees: weiß getünchte, reetgedeckte Friesenhäuser, Edelboutiquen und quirlige In-Lokale. Sogar das Häuschen an der Bushaltestelle schützt ein braunes Mini-Reetdach. Die Walking-Strecke führt durch Dünen Richtung Osten über die Braderuper Heide. Üppiges Gestrüpp, duftende Wildrosen und

♦ **Vorsicht Lämmer!** Eine Bike-Tour auf den Deichen wird für Radler oft zum Slalom zwischen weidenden Schafen

eine salzige Westbrise begleiten die Walker bis zum Weißen Kliff in Braderup. Bei Ebbe kann man einen Umweg übers Watt machen und respektvoll den meterhohen, steilen Abbruch von unten bewundern.

Hier am Wattenmeer bläst der Wind nie so stark wie an der Westseite, und das Meer dümpelt träge vor sich hin. Trotzdem ist eine geführte Wattwanderung ein reizvolles Abenteuer. Bei wolkenlosem, mattblauem Himmel kann man dabei von List über das Watt der Blikselbucht sogar den Turm der Keitumer Kirche sehen. Und noch weiter links am Horizont ist schemenhaft winzig der Hindenburgdamm, die Zugverbindung der Insel mit dem Festland, zu erkennen. Bei tiefer Ebbe weicht das Meer mehrere hundert Meter zurück und zeigt die Weite des zweimal am Tag trocken gelegten Meeresbodens. Die Einzigartigkeit dieser Natur gipfelt allabendlich im spektakulären Sonnenuntergang. Wer dieses Schauspiel mit allen Sinnen erleben will, geht zu »Gosch« an der Uferpromenade in Wenningstedt, setzt sich auf die Terrasse des Edelimbisses, genießt zum Fischbrötchen ein Gläschen Chablis und lässt sich vom glutroten Ball, der postkartenkitschig in der aufgewühlten Nordsee zerfließt, verzaubern.

Rita.Balon@ski-online.de



♦ **Die Nordic Walking-Experten** Sara Lücke und Tobias Lienemann mit GPS und Bike beim Vermessen der Strecken

Meisterliche Rollenspiele

Dynamik und Geschwindigkeit zeichnen Rollski-Wettbewerbe aus



SKIGAU INNGAU

Mehr Teilnehmer

Die Bilanz des diesjährigen Inngau-Sparkassen-Cups fällt überaus positiv aus, denn in diesem Jahr schnellten nicht nur die Teilnehmerzahlen nach oben. Es konnte auch auf eine extrem erfolgreiche Nachwuchssaison zurückgeblückt werden. Die Jahrgänge 90 und 91 lassen die Verantwortlichen voller Zuversicht in die Zukunft schauen. Weitere Infos: www.sv-inngau.de

Die Mühen haben sich gelohnt für die Sieger des Inngau-Sparkassen-Cups

[illegible]

Nordic Inline Skating Strecken eröffnet

Das DSV nordic aktiv Zentrum Winterberg verfügt als erste Einrichtung dieser Art über offizielle Nordic Inline Skating Strecken. Die Wege sind wie



**Nordic
Inline
Skating:
Mit der richtigen
Technik geht's
rasant voran.
Die Starttafeln
(s. Bild oben)
geben wertvolle
Tipps**

beispielsweise auch in den DSV Nordic Walking Zentren mit Schildern versehen. Eine Starttafel (s. Abbildung oben) zeigt nützliche Tipps für Anfänger sowie eine Übersichtskarte mit den Streckenverläufen. Die Strecken sind nach DSV-Richtlinien homologiert und in verschiedene Schwierigkeitsgrade unterteilt. Das ganzheitliche Nordicaktiv-Konzept des DSV wird permanent weiterentwickelt. So wird ständig über neue Wege nachgedacht, um die Menschen zum Sport, in die freie Natur, aber auch in die Vereine zu bringen.

Die Starttafel für Nordic Inline Skating, zeigt aktuelle Übungen und Techniken. Außerdem sind natürlich die Inlinestrecken in der Übersicht zu sehen

Angebote wie Nordic Inline Skating steigern die Attraktivität eines solchen Zentrums natürlich enorm. Winterberg wird nicht das einzige Zentrum dieser Art bleiben, denn schon bei vielen anderen Nordicaktiv Zentren in Deutschland gibt's Konzepte zur Realisierung derartiger Angebote. So werden vielerorts Skiroller-Strecken genutzt, die auch den Skatern optimale Bedingungen bieten. Jedoch sind diese Strecken dann natürlich nur außerhalb der festgelegten Trainingszeiten für Jedermann geöffnet. Sicherlich kommen auch Fahrradwege für die Nutzung mit Inline Skates in Frage. Es kön-

Die nordische Zukunft

kommt auch auf Rollen

nen aber auch neue Strukturen geschaffen werden. In Winterberg wurde beispielsweise extra eine alte Bahntrasse asphaltiert. Wichtig sind hier aus sicherheitstechnischen Gründen eine gewisse Mindestbreite der Strecken – besonders in den Kurven – sowie in An- und Abstiegen genügend Auslauf an den Seiten. Die nächsten geplanten Strecken entstehen am Notschrei im Schwarzwald und werden noch im Sommer ausgewiesen und beschildert.

Infos: www.ski-online.de/nordicaktiv

NORDIC WALKING IM DSV

Die Mitmach-Offensive

Nordic Walking im Deutschen Skiverband kommt immer besser in Schwung. Am 29. Mai mobilisierten rund 60 Skivereine beim bundesweiten »DSV Nordic Walking Day« mehr als 7.000 gesundheits- und fitnessbewusste Freizeitsportler aller Altersklassen im Rahmen eines großen Aktionstages. Die Sta-

Der DSV Nordic Walking Day für Jedermann

tionen reichten dabei von der Nordseeküste bis in die Voralpenregionen. Mit Unterstützung der BARMER, Deutschlands größter Krankenkasse, konnten Interessierte die ganze Palette der Bewegungsangebote aus den Skivereinen kennen lernen. Sie reichte von Einsteiger- und Schnupperkursen für Nordic Walker, über ambitionierte Touren auf dem DSV Nordic Walking Streckennetz bis hin zum sportlichen Nordic Inline Skating. Der »DSV Nordic Walking Day« unterstrich damit einmal mehr das reichhaltige und fachlich kompetente Bewegungs- und



Nähe zum Skilauf demonstrieren Erwin Schottler, Beatrice Lerch, Norbert Schied, Dieter Buchholz, Susanne Gell und Rüdiger Schauß (v.l.n.r.)

Breitensportprogramm der Skivereine in Deutschland. Es findet seine Fortsetzung in Kursen, die zum Teil von Krankenkassen, wie der BARMER, bezuschusst werden. Darüber hinaus laden immer mehr Vereine und ihre qualifizierten »DSV

Nordic Walking Trainer« in Deutschland zum Mitmachen beim »DSV Nordic aktiv Treff« ein. Hier finden Einsteiger und Fortgeschrittene qualifizierte Betreuung bei der Entdeckung und Vertiefung ihrer nordischen Lieblingsdisziplin. Mehr Infos gibt es unter: www.ski-online.de/nordicaktiv

Freude an der Bewegung stand beim 1. DSV Nordic Walking Day im Vordergrund



DSV-UMWELTBEIRAT



Im Schwarzwald, wie hier am Feldberg, funktioniert der Pistenbetrieb nach ökologischen Grundsätzen

Nachhaltig gut

Ausgehend von einer Bestandsanalyse und dem klimatologischen Potenzial wurden in Baden-Württemberg vielfältige Handlungsempfehlungen zu Schnee-, Pisten- und Loipenmanagement erarbeitet. Im Auftrag des Wirtschaftsministeriums Baden-Württemberg hat das Institut für Natursport und Ökologie an der Deutschen Sporthochschule Köln einen Leitfaden für Skigebiete entwickelt. »Mittelgebirge wie der Schwarzwald haben eine wichtige

Bedeutung für den Wintersport«, weiß DSV Umweltreferent Tobias Luthé. Zur nächsten Wintersaison 2005/2006 werden nun im Rahmen der Empfehlungen einige Änderungen am alpinen Skigebiet

Wintersport im Mittelgebirge

in Einklang mit der Natur

Feldberg-Grafenmatt-Fahl durchgeführt. So wird es eine neue Pistenbrücke sowie einen neuen Sessellift geben. Nähere Infos unter: www.ski-online.de/umwelt

ONLINE-QUIZ



Die Shirts von Patagonia sind aus organischer Baumwolle gefertigt

Wer weiß, gewinnt

Beim Online-Quiz des DSV Umweltbeirats gibt's attraktive Preise zu gewinnen. Neben einem Fernglas von Zeiss, einem Ski von Salomon und Winterschuhen von Kamik gibt's auch organische Baumwollhemden von Patagonia, Schneeketten von

Rud und ein Abo der Zeitschrift Outdoor zu gewinnen. Auf ski-online.de/umwelt werden Fragen gestellt wie: Was sind Auswirkungen der Klimaerwärmung auf den Schneesport? Welchen Sinn haben Schneekanonen? Was sind FFH Gebiete? Teilnahmeschluss ist der 31. August.



Winterboots von Kamik halten besonders warm. Schneeketten von Rud sorgen für guten Halt

NORDIC WALKING

Prävention

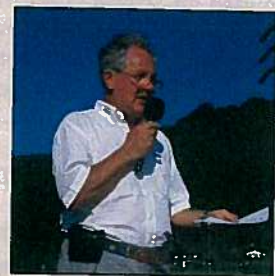
Nordic Walking kann auch für Diabetestpatienten eine sinnvolle Maßnahme zur Rehabilitation sein. Aus diesem Grund arbeitet das DSV Gelita Nordic Walking Ausbildungszentrum Pfalz jetzt eng mit dem Deutschen Diabetiker Bund zusammen. So stellt der Bund Referenten und Ärzte zur Ernährungsberatung. Zudem sind spezielle Nordic Walking-Kurse für Diabetiker geplant. Infos: www.donnensberger.de

NACHWUCHSFÖRDERUNG

Talentiade

Der ehemalige DSV-Generalsekretär Helmut Weinbuch kann's nicht lassen. Wenn er etwas für den Sport tun kann, dann steht der leidenschaftliche Sportler Weinbuch Gewehr bei Fuß. Zum zweiten Mal organisiert er mit seinen Helfern die Berchtesgadener Kinder und Jugendolympiade, die am Samstag, den 23. Juli, stattfinden wird. In Leichtathletischen Disziplinen messen sich Kinder und Jugendliche zwischen vier und 16 Jahren. Beim Olympialauf kann jeder den Berchtesgadener Nachwuchs unterstützen. Pro gelaufene Runde gibt's 10 Euro in die Talentkasse. Anmeldung bei: Hartmut Karstens, 08652/ 976 489 oder hkarstens@ospbayern.de.

Macht mobil:
Helmut Weinbuch bringt den Nachwuchs in Fahrt



Weitsprung gehört zum Leichtathletik-Dreikampf nach den Regeln der Bundesjugend-Spiele



Walking-Kicks für Kids

Kinder wollen Spaß beim Sport. Mit originellen Spielformen kann man sogar den Nachwuchs fürs Nordic Walking begeistern. DSV-Langlauf-Experte Peter Schlickenrieder zeigt, dass beim Walken der Spaß nicht auf der Strecke bleibt

Sofie, Jakob, Leo und Carlo sind Freunde. Außer den schulischen Gemeinsamkeiten verbindet sie der Sport. Wenn's ums Fußballspielen, Inlineskaten, Skifahren oder einfach nur darum geht, draußen zu sein, und rum zu toben, sind sie die ersten, die alles andere liegen und stehen lassen. Ihr Bewegungsdrang kennt keine Grenzen. Das ist aber nicht bei allen Kindern so. Denn immer mehr Kinder und Jugendliche haben Probleme mit zu geringer Ausdauer und Übergewicht. Laut neuesten GFK-Zahlen sind es in Deutschland mittlerweile fast sieben Prozent. Denn statt herumzutollen verbringen Kinder immer häufiger ihre Freizeit vorm Fernseher oder Computer. Um diese Stubenhocker zu mehr Aktivität zu mobilisieren, ist Nordic Walking bestens geeignet. Denn im Gegensatz zum Joggen oder anderen Sportarten werden die Kinder durch die gleichmäßige, dynamische Arm- und Beinbewegung sowie die gleichzeitige Schulung der

Koordination schrittweise und Gelenk schonend zum Sport hin geführt. Nur leider klingt Nordic Walking für Kinder immer noch etwa so prickelnd wie das Aufbruchkommando zum sonntäglichen Familienspaziergang. »Das ist ja sooo langweilig«, oder »Nordic Walking ist doch total doof!«

»Eltern können den Kleinen nicht einfach die Stöcke in die Hand drücken und losmarschieren«, weiß Peter Schlickenrieder. Gemeinsam mit Alex Wörle, dem DSV Nordic Walking-Ausbildungsleiter Bayern, erarbeitete er spezielle Programme, um Nordic Walking für den Nachwuchs mit interessanten Spielformen attraktiver zu gestalten. »Denn nur wenn der Spaß nicht auf der Strecke bleibt, kommt auch die Motivation«, so der Silbermedaillen-Gewinner von Olympia 2002. Unter anderem plant er ein exemplarisches Kinderprojekt in Bayern. Dabei sollen die bayerischen DSV-Ausbildungszentren künftig Nordic Walking-Schnupperkurse an den Schulen durchführen.

Die Stöcke sind dabei ein recht vielseitiges Sportgerät. Mit ihnen lässt sich das Bewegungsangebot für die Youngsters spannend gestalten. Sie können damit Eisenbahn fahren oder sie wie einen Speer möglichst weit werfen. Bei diesen Spielarten steht nicht nur das Gruppenerlebnis im Vordergrund, es wird auch der Ehrgeiz der kleinen Walker angespornt. Beim Speerweitwurf jedenfalls ging Peter Schlickenrieders Rechnung auf. Immer weiter und immer höher flogen die Stöcke der vier Freunde. Und als Carlo mit einem perfekten Wurf den bekannten Langlauf-Champion übertrumpfte, war für ihn Nordic Walking das Größte. »Gerade Mannschaftsspiele, bei denen sich die Kleinen untereinander oder mit den Erwachsenen messen können, erhöhen die Motivation«, so Schlickenrieder.

Um die Kids aber erst einmal zu beflügeln, dass sie die Stöcke in die Hand nehmen, um gemeinsam mit den Erwachsenen durch Wald und Flur zu wal-



ken, bedarf es eine Menge Überzeugungsarbeit. In diesem Fall rät Peter Schlickennieder den Eltern, einfach nicht von Nordic Walking zu reden, sondern spannende Geschichten zu erzählen. Mit Entdeckungsreisen in den Hexenwald oder in die Bärenschlucht beispielsweise, lassen sich die Kleinen relativ leicht überzeugen. Und die Stöcke, die braucht man, um sich zu wehren. Nordic Walking mit Kindern liegt auch Anke Faller besonders am Herzen. Um die Eltern generell fürs Nordic Walking zu sensibilisieren, veranstaltete die Nordic Walking-Mastertrainerin aus Kirchzarten im neu eröffneten DSV Aktivpark einen Einsteigerkurs für Kinder, bei dem auch die Erwachsenen mitmachten. »Es ist wichtig, dass dem Nachwuchs der Spaß an der Bewegung vorgelebt wird«, lautet ihr Credo. Zudem entwickelte die Schwarzwälderin ein Konzept, um Nordic Walking in den Schulsport zu integrieren. Für den Nordic Walking-Gipfel am 11./12. Juni in Breitenau/Hochschwarzwald trainierte sie zwölf Wochen lang zusammen mit einer Physiotherapeutin und einer Mutter 20 Kinder der Klasse 3b der Grundschule Kirchzarten. Parallel dazu führte sie mit ihrem 9-jährigen Sohn Marvin, der Ausdauersportarten wie Langlauf betreibt, und dessen Freund Marco ein herzfrequenzgesteuertes

Training durch. »Nordic Walking fördert in hohem Maße die koordinativen Fähigkeiten«, so die engagierte Mutter. »Deshalb ist es eine Sportart, die sich hervorragend für alle Kinder eignet. Und gerade weil es ohne Risiko ausgeübt werden kann, ist sie auch ideal zur Unterstützung der Gewichtsreduktion.«

Schottler keinen Zweifel. »Es gibt kaum eine bessere Sportart für Groß und Klein«, betont der ambitionierte DSV Nordic Walking-Ausbildungsleiter Pfalz. Sein Motto beim 1. Deutschen Nordic Walking Formationslauf Ende Mai lautete: Nordic Walking als Familienspaßaktivität. Dabei ist Nordic Walking nicht

Dem Nachwuchs muss der Spaß an der Bewegung auch vorgelebt werden

Dass Nordic Walking nicht nur für übergewichtige Kinder ein Gesundheitssport ist, das bestätigt Dr. med. Ludwig V. Geiger, Leiter des Institutes für Sport- und Präventivmedizin in Kolbermoor: »Die Auswirkungen des Nordic Walking auf das fettverbrennende Energiesystem sind ausgezeichnet.« Der Mannschaftsarzt des Deutschen Skiverbandes und Kinderbuch-Autor von »SuperHenry« plädiert schon lange dafür, Nordic Walking kindgerecht zu gestalten: »Beispielsweise wären Abenteuerparcours, in denen ungefährliche Wasserfurten oder Gräben zum Durchwaten mit Stöcken einladen, ideal für die ganze Familie.« Dass sich Nordic Walking als Familiensport etablieren wird, daran lässt Erwin

nur familienfreundlich, sondern auch ein Sport, der keine Löcher ins Budget reißt. Denn außer den Stöcken sind die Investitionen gleich Null. Laufschuhe, sowie Shirt und Short brauchen die Kleinen auch im Turnunterricht. Und irgendwohin reisen muss man auch nicht. Selbst in den Großstädten kann's gleich vor der Haustür losgehen. In den Grünflächen und Parks finden urbane Stadtmenschen Spielwiesen in Hülle und Fülle. Eins ist sicher: Kaum eine Sportart eignet sich mehr zum Generations-Crossing als Nordic Walking mit seinen vielen, spannenden Spielarten, bei denen Groß und Klein ihren Spaß haben. Sofie, Jakob, Leo und Carlo sind der beste Beweis dafür.

Rita.Balon@ski-online.de



Peter Schlickenrieder zeigt, wie man's richtig macht. Immer gegenläufig: rechtes Bein nach vorne, linker Stock nach vorne und umgekehrt. Auf keinen Fall im Passgang marschieren!

Gib Gas, das macht Spaß!
Nordic Running mit Doppelstockeinsatz wie beim Langlaufen, bringt den Kreislauf in Schwung und macht den Kindern Spaß. Dabei mit dem Oberkörper nach vorne gehen, die Stöcke loslassen und einfach nur weit nach hinten fliegen lassen. Damit bekommen die Kids auch ein Gefühl dafür, dass sie beim Rückschwung die Stöcke freigeben



Kinderleicht
Ist diese Übung nun wirklich nicht, aber sehr effektiv fürs Reaktionsvermögen. Im Kreis aufstellen: Jeder nimmt einen Stock in die Hand. Auf Kommando den Stock loslassen und ganz schnell den Stock vom Nachbarn fassen, noch bevor dieser umfällt. Erschwert wird das Ganze, wenn erst beim Kommando gesagt wird, ob rechts oder links



Mit dem Hopslerlauf erlernen die Kids spielerisch und mit viel Action die richtige Nordic Walking-Technik. Beim Hüpfen müssen das rechte Knie und der linke Arm hochgehen und umgekehrt





Dr. med. Ludwig V. Geiger
 ■ Leiter des Institutes für
 Sport- und Präventivmedizin
 in Kolbermoor,
 Rosenheimer Str. 65
 ■ Mannschaftsarzt im

Deutschen Skiverband

■ Vertragsarzt des OSP-Bayern

■ Autor mehrerer Bücher über
 Ausdauertraining, Gesundheitstraining,
 Überlastungsschäden im Sport,
 Kinderbuch »SuperHenry«

Abgesehen davon, dass Kids Nordic Walking auf den ersten Blick total langweilig finden, wie ist der gesundheitliche Effekt für Kinder und wie kann man sie für diese nordische Sportart begeistern?

GEIGER Nordic Walking entwickelt sich in der Erwachsenenwelt »megatrendig« und ist hier auch sinnvoll. Für Kinder gibt es sicher attraktivere sportliche Herausforderungen als gleichmäßig dynamische Arm- und Beinbewegungen mit

relativ langweiligem Charakter. Kennt man aber die steigende Zahl übergewichtiger Kinder und weiß um die hervorragenden Auswirkungen des Nordic Walking auf das fettverbrennende Energiesystem, so wird es unsere Aufgabe sein, Nordic Walking kindgerecht zu gestalten. Beispielsweise eignen sich hierfür Abenteuerparcours mit Durchwatzen von ungefährlichen Wasserfurten, Gräben oder ähnliches, wo man eben Stöcke wirklich braucht. Man kann zwei rivalisierende Gruppen bilden, die auf breiten Wegen nebeneinander auf Tempo gehen, wenn eine läuft, muss die ganze Gruppe 50 Meter zurück. Da sind den Spielformen keine Grenzen gesetzt.

Was bringt Nordic Walking für die Koordination und Kondition der Kinder, wie ist die Wirkung für Herz-Kreislauf?

GEIGER Die koordinativen Reize des normalen Nordic Walking werden meiner Meinung nach überschätzt, die Be-

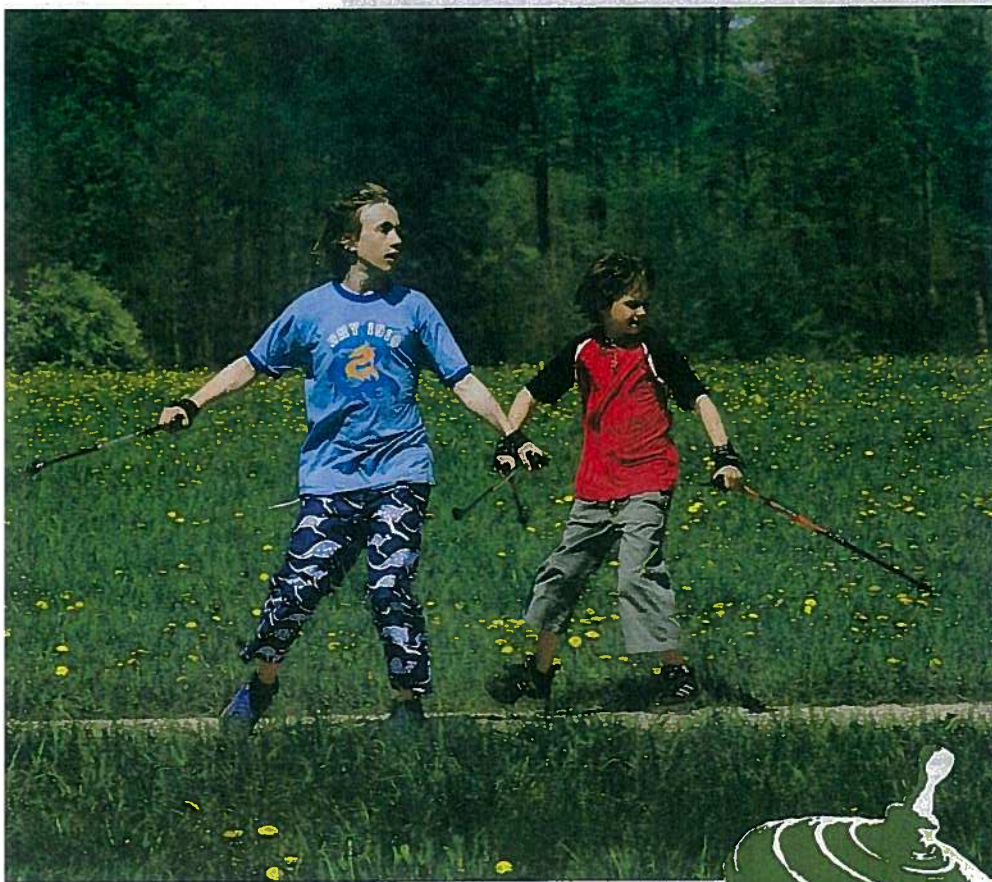
wegung ist zu monoton und zwei weitere »Stockbeine« entlasten das Gleichgewichtssystem eher, als dass sie es trainieren. Natürlich kann man auch hier für Kinder wieder koordinative Reize einbauen, was mir aber zu konstruiert erscheint, zumal dadurch die Ausdauerentwicklung insbesondere die Fettverbrennung eher gestört wird. Letztere ist sicher auch im Kindesalter ein dominierender Effekt. Die Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem ist vorhanden, aber eher unschwellig, die Reizintensität müsste dafür etwas höher sein.

Schadet Nordic Walking dem Bewegungsapparat im Wachstumsalter?

GEIGER Nein, keineswegs. Der wachsende Bewegungsapparat ist zwar empfindlicher auf unphysiologische äußere Reize. Nordic Walking entspricht aber physiologischer Reizgebung und ist damit ohne Schädigungscharakter, es sei denn, die Kids hauen sich die Stöcke um die Ohren.

FOTOS: JÖRG REUTHER, PRIVAT

© JÖRG REUTHER, PRIVAT

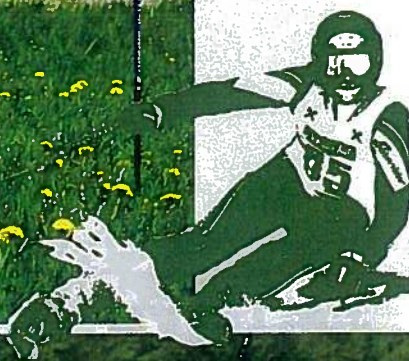


Rücklings übersetzen fördert die koordinativen Fähigkeiten: linkes Bein nach hinten, Oberkörper in die gegenläufige Richtung und umgekehrt. Wem dies mit den Stöcken zu schwer ist, der kann es erst mal ohne üben





Slalom-Laufen um die Stöcke, das ist eine ideale Spielform nicht nur für Ski-Kids: Um das ganze zu erschweren, muss Leo vorwärts laufen und Jakob rückwärts. Carlo gibt das Kommando



Auf die Plätze fertig los! Beim Doppelstock-Sprung geht es darum, wer am weitesten hüpft. Skispringer-Fans, was ja bekanntlich die meisten Kids sind, landen elegant im Telemark

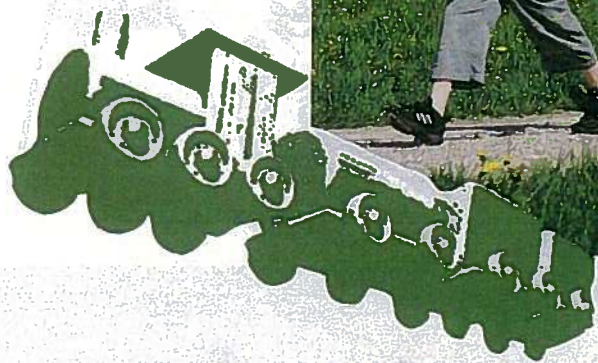


Mit ganzer Kraft drücken Leo und Sofie ihre Stöcke gegen den Stock von »Schlicki«. Sie freuen sich tierisch, wenn sie den Langlauf-Champion besiegen. Aber Vorsicht zum Fechten sind die Stöcke nicht geeignet – auf seitliche Schläge kann das Carbonmaterial des Stockes brechen



Wie einen Speer werfen die Kids die Stöcke so weit wie's nur geht. Linker Fuß nach vorn, mit der linken Hand zielen und ab geht die Post. Wer will, kann auch Anlauf nehmen

Die Eisenbahn ist ein lustiges Gruppenerlebnis und eine gute Übung fürs Rhythmusgefühl. Dabei kommen Passgänger automatisch in den richtigen Bewegungsablauf



Springen macht Kindern Spaß. Gerade die Natur bietet vielfache Möglichkeiten, die sich als Hindernisse anbieten. Jakob zum Beispiel hüpfte in der Nordic Walking-Technik von einem abgesägten Baumstamm auf den anderen



Hoch hinaus springt Leo über den Baumstamm. Dabei werden spielerisch die Schnellkraft und die Koordination geschult, egal ob in der Grätsche oder beidbeinig

Das kleine Kraftstudio: Mit Stöcken in der Hand lässt sich eine Vielzahl von Kräftigungsübungen durchführen, die Spaß machen und nebenbei die ganze Körpermuskulatur trainieren. Die seitlichen Liegestützen schulen Bauch, Arme, Schultern und Rücken







Anke Faller

Die 38jährige Mutter eines 9jährigen Sohnes ist Mastertrainerin der ersten Stunde und Ausbilderin der Intersport Deutschland. Sie

arbeitet mit bei der Produktentwicklung von Stöcken, Schuhen; Bekleidung und Pulsmessern und ist Leiterin des Teams Nordic Kompetenz in Kirchzarten bei Freiburg im Breisgau

Nordic Walking boomt. Gerade in jugendlichen Kreisen heißt es aber auch: Das Gehen am Stock ist doch nur was für Ältere. Hat Nordic Walking für Kids und Jugendliche überhaupt was zu bieten?

FALLER Mittlerweile ist das Image, dass Nordic Walking nur was für Ältere ist, nicht mehr so verbreitet. Schließlich sieht man immer mehr Nordic Walker ab 30. Das sind meist Fitness-orientierte Menschen, die Nordic Walking als Ausgleichssportart sehen und vor allem als effektives Ganzkörpertraining. Für Jugendliche ist es momentan sicher noch nicht das Thema schlechthin, aber die Zielgruppe der übergewichtigen Jugendlichen, vor allem die Mädels, kann man sicher dafür begeistern.

Sie haben Anfang April das Projekt »Kinder & Nordic Walking« ins Leben gerufen. Was hat Sie dazu bewegt und wie sieht ihre Kursgestaltung aus?

FALLER In Kirchzarten gibt es an der Grundschule das Projekt »Bewegte Schulen«, da engagieren sich die Eltern. Sie bieten verschiedene AGs an, um die Schulkinder in Bewegung zu bringen. Die AGs laufen immer nachmittags. Vor zwei Jahren habe ich für die 1. und 2. Klasse eine Ball AG angeboten und festgestellt, dass viele Kinder Koordinationschwächen haben. Mir machte das Arbeiten mit den Kindern sehr viel Spaß, und deshalb habe ich gleich an Nordic Walking gedacht. Zu dieser Zeit gab es noch keine Kinder-Nordic Walking-Stöcke. Zum Glück klemmte sich die Firma Exel dahinter und stellte mir für dieses Projekt »Family«-Stöcke zur Verfügung. Diese Stöcke haben den Vorteil, dass sie unterhalb vom Griff verstellbar sind und daher »mitwachsen«. Ich habe die Eltern zu einem Elternabend eingeladen und ihnen das Projekt vorgestellt. Dabei habe

ich ihnen gleich verdeutlicht, dass sie mitziehen müssen. Das heißt: Einmal in der Woche gebe ich einen Kurs für die Kids und einmal müssen die Eltern mit den Kindern laufen. Die Kinder nehmen das sehr ernst und bringen die Eltern auf Trab. Sie erzählen mir dann im Kurs, wieviel Kilometer sie gelaufen sind, das ist für sie immens wichtig.

Kinder sind sicherlich anders für den Nordic Walking-Sport zu begeistern als Erwachsene. Mit welchen Maßnahmen motivieren Sie den Nachwuchs?

FALLER Natürlich sind Kinder für jede Art von Bewegung zu begeistern. Jedes Kind möchte sich von Natur aus bewegen. Jedoch werden den Kindern zuviel verlockende Angebote gemacht, die sie zu Stubenhockern machen. Sicherlich ist es für die Eltern bequemer,

ren, ist sicherlich schwieriger. Beim Nordic Walking merken sie gar nicht, dass sie die Ausdauer trainieren. Vor allem für Kinder in der Gruppe, die etwas übergewichtig sind, ist es perfekt. Sie können zusammen mit den »sportlichen« Kindern mithalten und haben noch Spaß dabei. Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht usw. all dies kann über die Bewegung verbessert werden. Natürlich ist auch die Ernährungsumstellung wichtig für den Erfolg. Im Kurs spreche ich dies auch immer mal mit den Kindern durch. Zur Zeit betreue ich meinen Sohn Marvin und dessen Freund Marco mit einer Pulsuhr, damit ich das Training auswerten kann. Diese Werte notiere ich in einer Trainingsfibel und werde am Ende des Projektes sehen, wie sich ihr Fitnesszustand verändert hat.



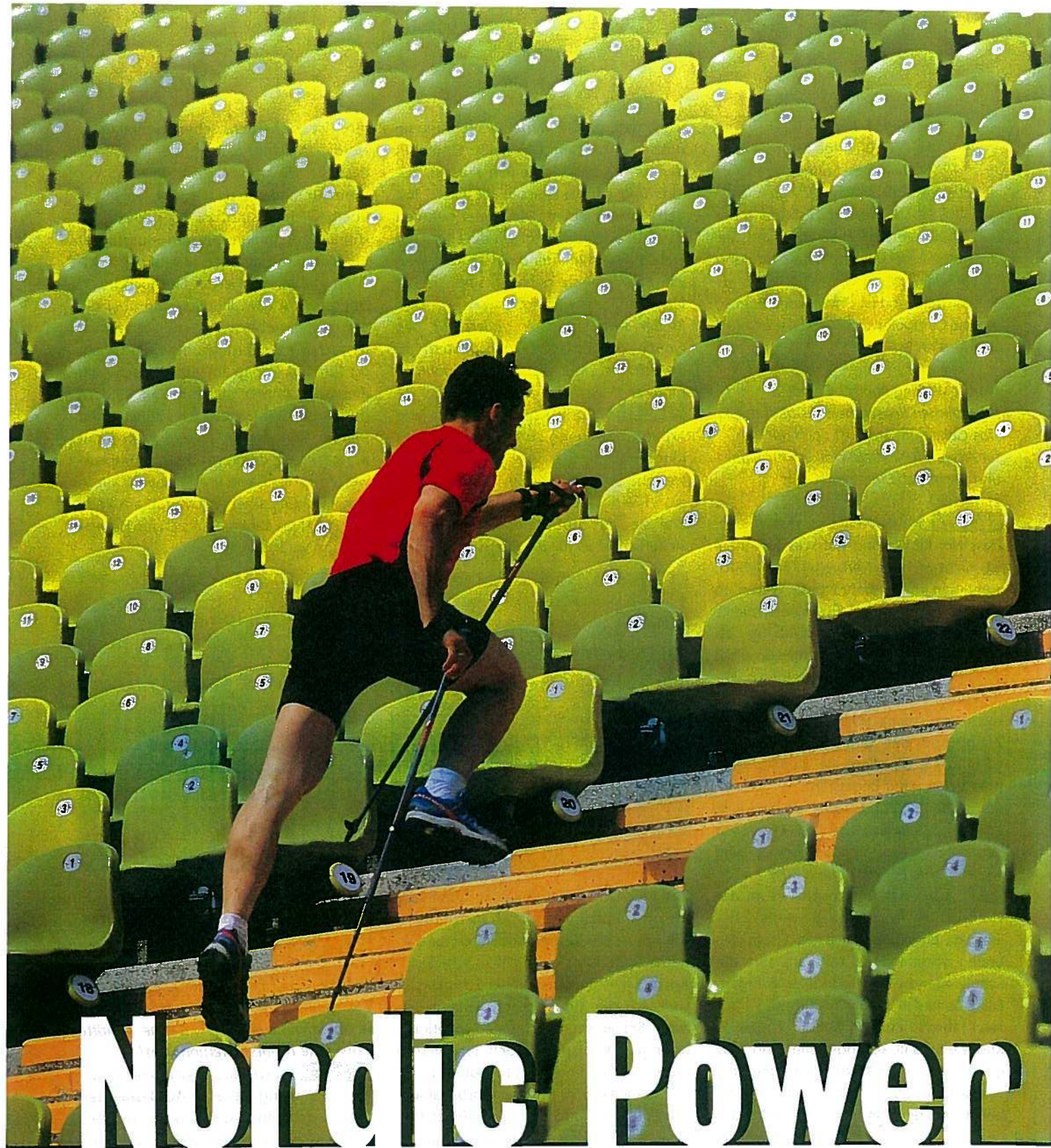
das Kind vor den Computer zu setzen, als sich aufzuraffen und loszulaufen. Man muss die Kinder motivieren, und in der Gruppe ist es gar nicht so schwierig. Am einfachsten ist es mit der Schulklasse, weil sich die Kinder schon kennen. Ich baue Spiele ein, mache Koordinationsübungen, Wettspiele, auch Techniktraining. Die Kids sind jedes Mal überrascht, wie schnell die 90 Minuten vorbei sind. *Die Zahl der Kinder, die an Diabetes und Übergewicht leiden, nimmt gerade in Deutschland erschreckend zu. Ist Nordic Walking ein probates Mittel gegen diese Zivilisationskrankheiten? Und ist es in diesem Falle nicht wichtig, auch medizinische Betreuung zu haben?*

FALLER Nordic Walking ist perfekt geeignet, um den Fettstoffwechsel anzuregen, da man im Bereich zwischen 60 bis 70 Prozent trainiert. Diese Kinder für andere Ausdauersportarten zu motivie-

Spaß für Groß und Klein - Mastertrainerin Anke Faller mobilisiert in Ihren Nordic Walking-Kursen die ganze Familie

Sie planen, Ihr Projekt deutschlandweit an den Schulen zu etablieren. Ist das überhaupt realisierbar und welche Schritte haben Sie bereits unternommen?

FALLER Ich würde mir wünschen, dass Nordic Walking als fester AG-Bestandteil an den Schulen etabliert wird. Nächstes Jahr werde ich eine Fortbildung in meinem Ausbildungszentrum Nordic Competence anbieten, damit ich meine Erfahrungen schildern kann. Weiterhin rate ich es jedem aktiven Nordic Walking-Trainer, Mut zu haben und mit Kindern zu arbeiten. Man lernt sehr viel von ihnen, was man ebenso bei den Erwachsenen anwenden kann. Ich denke es ist realisierbar, dauert jedoch noch einige Zeit.



**Mit den Stöcken so richtig ins Schwitzen
kommen: Die DSV-Sport-Technik öffnet Tore
zu Nordic Walking mit Leistungsanspruch.
Teil 3 der DSV-Nordic aktiv-Serie**

Die Sport-Technik baut auf der in der letzten Ausgabe von »aktiv« vorgestellten »Fitness-Technik« auf. Vielfältige Variationen der Technik, Erhöhung der Bewegungsumfänge und -Intensitäten sowie gezielter Einbau von Belastungsintervallen machen aus einer fitnessorientierten »Grundtechnik« eine umfangreiche, intensive und koordinativ schwierige Technikaufgabe. Diese Sport-Technik ist ein ideales Ganzkörpertraining und beeinflusst gesundheitsrelevante Stoffwechselparameter hervorragend. Weniger Geübte benötigen allerdings einige Monate Training, um diese Technik über eine längere Zeit ausüben zu können. Deshalb »Vorsicht« vor Überlastungssyndromen.

Die Sport-Technik zeichnet sich durch folgende Charakteristika aus:

- > Sehr großer Bewegungsumfang
- > Hohe bis sehr hohe Intensität des Stockeinsatzes
- > Auch im Anstieg Streckung des Abstoßbeines und Abstoßarmes nach hinten
- > Eventuell etwas längere Stöcke (fünf bis 10 Zentimeter mehr) für eine intensivere Arm-Stockarbeit

Zielgruppe Sport-Technik

- > Leistungsorientierte Sportler
- > Sportler aus anderen Sportarten (Triathlon / Leichtathletik etc.)
- > Wintersportler zur optimalen Saisonvorbereitung

Eine Trainingseinheit in der Sport-Technik nimmt bei 70 bis 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz (Polar Own Zone high) zirka 90 Minuten in der Dauermethode in Anspruch. In ergänzenden extensiven und intensiven Intervallen wird teilweise sogar die maximale Herzfrequenz erreicht. Hierzu bieten sich vielfältige Technikvariationen wie zum Beispiel Schrittsprünge (siehe Seite 39) an. Kräftigungsübungen mit hoher Intensität (15 bis 20 Minuten) vor der eigentlichen Belastungseinheit sind eine sinnvolle Ergänzung im Sinne eines Ganzkörpertrainings. Stretching verbessert nach der Belastung die Beweglichkeit, das Körpergefühl und helfen, sowohl psychisch als auch physisch zu entspannen. Auf der nächsten Seite ist beispielhaft ein »Sport-Trainingsprogramm« zusammengestellt.

FOTO: ODOLO

Sport ist überall: Peter Schlicker sprintet die Treppen des Münchener Olympiastadions hinauf. 60 Meter Höhenunterschied sind eine echte Herausforderung



Die Fitnessstechnik
im Bild oben ist die Basis
für weiterführende
Bewegungsmöglichkeiten
in der intensiveren
Sport-Technik



Der Hopperlauf im
Bild links ist eine von
vielen Varianten, die sich
in der Sport-Technik
ableiten. Diese
Bewegungsform stellt
besondere koordinative
Anforderungen an den
Nordic Walker. Zudem ist
die Trainingsintensität
sehr hoch

Vorschlag für ein »sportliches« Nordic Walking-Training

Aufwärmen

- > Warm up
- > Langsamer Trainingsbeginn

Kräftigung im Stand (Einzelübungen)

- > Isometrische Übungen für Hals- und Nackenmuskulatur
- > Schultermuskulatur (Stock über Kopf, zusammendrücken)
- > Bizeps (Stock gegen Widerstand anheben)
- > Trizeps (Stock hinter dem Rücken gegen Widerstand hochziehen)

- > Brust (Stock waagrecht vor der Brust halten und zusammendrücken)
- > Rücken (Stock waagrecht vor der Brust halten, eng fassen und ziehen)
- > Kniebeugen einbeinig
- > Abfahrthocke (In verschiedenen Positionen)
- > Einbeinstellung (das angewinkelte Bein nach hinten oben schieben)
- > Einbeinstellung (das angehobene Bein seitlich abspreizen)
- > Waden (auf Zehenspitzen stehen und wippen)

Herz-Kreislauf-Training

Streckenprofil: kupiert/anspruchsvoll (schwarze Strecke)

- > Dauer zwischen 60 und 90 Minuten
- > Belastungsintensität je nach Leistungsniveau
- > Variation von Bewegungsumfang und Bewegungsfrequenz
- > Technikvariationen (z.B.: Sprungschritt-Pyramide: 10 Sprünge (Pause), 15 Sprünge (Pause), 20, 25, 30, 25, 20 ...)

Stretching (cool down)

Die 1:2 Skating-Technik ist die Imitation der gängigsten Skating-Technik auf Langlaufski. Diese Variante ist koordinativ anspruchsvoll. In gesprungener Ausführung ist zudem die Trainingsintensität recht hoch



Sprungschritte: Sehr anstrengende Technikvariation für kurze Intervalle. Klassische Sommertrainingsform von Skilangläufern, besonders kraftvoll und dynamisch

»Nordic Running« Aus der Grundtechnik (Fitness-Technik) wird das Tempo und der Bewegungsumfang erhöht und in den Laufschrift übergegangen. Der Intensität sind bei dieser Variation keine Grenzen gesetzt. Sogar kurze Sprints sind möglich



FOTOS: CLAUDIUS DEUTELMOSE



Musik
Theater
Kinderspass
Zauberei

100 Jahre DSV

Am FLG:
Open Air Kino
22.-24. Juli
Würmtal-
Blade Night

STRASSENFEST PLANEGG
rund um Sport und Kultur
am 23.07.2005

Bahnhofstraße, Marktplatz und FLG in Planegg



100 JAHRE DSV

DSV-Straßenfest in Planegg bei München

Der Deutsche Skiverband wird 100 Jahre und lässt es sich nicht nehmen, dieses Jubiläum auch gebührend zu begehen. In Planegg, seit 1983 die Heimat des DSV, findet am 23. Juli ein großes Straßenfest statt. In Zusammenarbeit mit der Gemeinde Planegg, dem Kulturförderverein sowie dem Jugendforum wird an diesem Tag ein abwechslungsreiches Programm zum Mitmachen geboten. Der Nordic Walking-Sternmarsch, zu dem jeder herzlich ein-

geladen ist, wird den Auftakt des Festes bilden. Ein Highlight wird dann sicher die »Rollerski-Paar-Challenge« mit DSV-Skistars sein, die später auf dem Marktplatz auch für Autogramme zur Verfügung stehen werden. Sich wie Weltmeister und Olympiasieger können sich dann alle mal fühlen – im Skisprung-Simulator, am Biathlon-Computer-Schießstand oder später selbst mit Rollerski oder Inlineskates auf der Challenge-Runde. Eine Blade-Night sowie ein Open-Air-Kino mit Willy Bogners »Ski to the Max« runden ein tolles und vor allem aktives Programm ab. Also nichts wie hin!

SCHWARZWALD

Erinnerung

In dem neuen Buch »Leistungszentrum Herzogenhorn: Ein Juwel – nicht nur für den Skisport im Schwarzwald« von Joachim Spägle erzählt Dr. Fredy Stober über die 50 arbeitsreichen Jahre, die er mit »seinem vierten Kind« erleben durfte: die Probleme, die sich ergaben, die Lichtblicke und nicht zu letzt die Erfolge. Das Buch kostet 9,90 Euro und ist beim Badischen Sportbund unter der Nummer 0761/1524610 erhältlich.



NORDIC WALKING

Die Weinstraße wird Nordisch

Großes haben die Touristikverbände Nördliche und Südliche Weinstraße entlang eines der bezauberndsten Themenwege Deutschlands vor. Gemeinsam sollen entlang der sonnigen Lagen am Rande der Rheinebene in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Skiverband zirka 20 neue Nordic Walking-



Zentren entstehen. »Die Nordic Walking Arena Pfalz«, so ein Arbeitstitel, verfügt dann über rund 400 Kilometer homologierte Strecken und wäre damit die größte zusammenhängende Nordic Walking-Region Deutschlands. Die Planungen sind schon sehr weit vorangeschritten. Mehr zu allen Nordic Walking-Aktivitäten im Deutschen Skiverband unter www.dsv-nordic-walking.de.

ILLU: MAGDALENA DEUTELMOSE



Volldampf! Beim Nordic Blading finden Skilanglauf-Skater auf Asphalt ihre perfekte Spielwiese. Umgekehrt lassen sich so auch die ersten Schlittschuh-Schritte auf Schnee ideal vorbereiten

»Der DSV verfolgt in seinem Konzept eine ganzheitliche Perspektive und schafft über seine Vereine attraktive Angebote.« Dass sanfte Spielarten des Sports, wie eben das Nordic Walking, diesseits der Atemlosigkeit das Erlebnis miteinander und Austausch untereinander fördern, werde am eindrucksvollsten und dauerhaftesten in den Vereinen erfahrbar. »Und dass der sommerliche Bewegungsablauf«, so Wagnerberger weiter, »seine beinahe zwangsläufige Fortsetzung im Schnee finden kann – dann allerdings auf Langlaufski – erweitert gerade im Skiclub das sportliche Spektrum auf eine erlebnisdichte Art und Weise.«

»Jetzt fangen die auch noch im Skiverband damit an und springen auf den Trend auf«, klingt immer mal wieder an, gerade wenn die Interessengruppen unterschiedlicher Richtung ihre Claims auf dem Markt abstecken. »Schmarrn«, erwidert DSV-Präsident Fritz Wagnerberger: »Skisportler mussten von der außerordentlichen Wirksamkeit speziell des



Immer dabei! Nordic Walking und Blading öffnen die Tür zum Skilanglauf. Der Genuss ist groß



Entspannen! Die Faszination des Nordic Walking liegt auch darin, dass Sport kein Stress ist. Es gilt die Formel: Gut ist, was gut tut

Nordic Walking für die Fitness und die Gesundheit nicht groß überzeugt werden. Denn als Bewegungsmuster ist das Gehen mit den Stöcken lange vor der Erfindung dieses Modebegriffes im Som-

mertraining speziell der Skilangläufer fest verankert gewesen. Der ‚Skigang‘ im Grünen schult traditionell die Koordination, die Ausdauer und auch die Schnellkraft von Breiten- und Leistungssportlern. In der Trainingslehre ist der Bewegungsablauf daher bis ins Detail analysiert und für die Sportlerausbildung spezifiziert worden. Nordic Walking gehört also schon seit den 50ern zu den Kernkompetenzen des Deutschen Skiverbandes.«

Dies findet seinen Niederschlag im DSV nordic aktiv-Konzept, das im Zusammenschluss starker Partner ein perfekt geschnürtes Rundumpaket bildet. Der DSV-Umweltbeirat hat gemeinsam mit der Stiftung Sicherheit im Skisport, dem DSV aktiv Club und dem Institut für Natursport und Ökologie der Deutschen Sporthochschule in Köln ein bundesweit flächendeckendes Angebot geschaffen

DSV-Zentren sind Premium-Marken

und baut es kontinuierlich aus. Den Kern bilden die acht »DSV aktiv Gelita Nordic Walking-Ausbildungszentren« mit ihrer qualifizierten Trainerschulung. Die »DSV nordic aktiv-Zentren« liegen in Skilanglaufgebieten mit mindestens 60 Schnee-betriebstagen pro Jahr, die bei den Sport- und Service-Einrichtungen sowie bei der Infrastruktur ein speziell definiertes Angebot schaffen. Diese Zentren versteht der DSV als seine »Premium-Marken« des nordischen Sports. Wo auf den Schnee nicht in dem Maße Verlass ist, werden zudem Strecken nach dem »DSV

Fitness-Technik: Wencke Hölzig vom DSV-Breitensport zeigt, worauf es bei dieser Technik-Form ankommt. Auf großen Bewegungsumfang bei intensiver Arm- und Stockarbeit



Trainingsprogramm

Aufwärmen

- > Warm up / Laufen auf der Stelle / diagonaler Armschwung
- > Üben verschiedener Schrittvariationen in den ersten 10 Trainingsminuten
- > Langsamer Trainingsbeginn zur Einstimmung

Kräftigung im Stand (Einzelübung)

- > Schultermuskulatur (Stock über Kopf, zusammendrücken)
- > Brust (Stock waagerecht vor der Brust halten und zusammendrücken)
- > Rücken (Stock waagerecht vor der Brust halten, eng fassen und ziehen)
- > Abfahrtschritte (In verschiedenen Positionen)
- > Einbeinstellung (das angewinkelte Bein nach hinten oben schleben)
- > Waden (auf Zehenspitzen stehen und wippen)

Herz-Kreislauf-Training

Streckenprofil: flach/kupiert (rote Strecke)

- > Dauer zwischen 80 und 90 Minuten
- > Belastungsintensität je nach Leistungsniveau
- > Variation von Bewegungsumfang und Bewegungsfrequenz

Stretching (cool down)



Bergab-Technik: Wenn's leicht und mittelsteil bergab geht, werden die Stöcke in Kreuzkoordination geführt bei leichter Körperrücklage. Die Beine sind leicht gebeugt und die Stöcke setzen weiter hinten ein



Wenn's steiler wird werden die Schritte kleiner. Der Doppelstockeinsatz entlastet die Gelenke. Die Stöcke werden weit vor dem Körper eingesetzt. Auf jeden dritten Schritt erfolgt der Doppelstockeinsatz

Bergauf wird der Körperschwerpunkt etwas weiter nach vorne geneigt. Der Beinabstoß erfolgt dynamisch. Die Arme schwingen weit an der Hüfte vorbei nach hinten, bis zur Streckung. Wichtig ist grundsätzlich ein weiches, rundes, harmonisches Bewegungsgefühl



FOTOS: CLAUDIA DEUTELMOSE, WÖRLE (1)

Der Skilanglauf-Winter war einfach fantastisch. Der Spaß geht weiter beim Nordic Walking. Und zwar in der DSV-Fitness-Technik. Teil 2 der Nordic aktiv-Serie

DSV-Fitness-Technik

Die Fitness-Technik zeichnet sich durch großen Bewegungsumfang, mittleres Tempo, intensive Arm-Stockarbeit und ein weiches, rundes, harmonisches Bewegungsgefühl aus. Sie lässt die gesundheitlichen Aspekte verstärkt zur Wirkung kommen: hoher Kalorienverbrauch, Muskelkräftigung, Stabilisation der Wirbelsäule und Stoffwechseltraining.

Die Technik in Stichworten:

- > Arme nah am Körper führen
- > Hände tief halten
- > Arme bleiben immer locker gestreckt
- > Höhere Abstoßintensität Beine u. Arme
- > Aufrechte Körperposition
- > Leichte Körpervorlage
- > Hüfte nach vorne bringen (kein Knick!)
- > Großer Bewegungsumfang
- > Arme schieben an der Hüfte vorbei nach ganz hinten (bis zur Streckung!)
- > Hände vorne schließen, beim nach hinten Führen öffnen
- > Körperschwerpunkt möglichst schnell über den Mittelfuß nach vorne bringen!
- > Bewusster Abstoß über den Vorfuß

Zielgruppe Fitness-Technik

- > Fitnesorientierte Sportler
- > Gesundheitsorientierte Sportler (nach Beherrschen der SOFT-Technik)
- > Sportler aus anderen Sportarten
- > NORDIC FITNESS-Interessierte (alle Nordic-Sportarten)

Eine Finesseinheit dauert zirka 90 Minuten. Die Belastung in der Dauer-methode mit 70 bis 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz (Polar Own Zone high) kann nach Belieben durch extensives Intervalltraining ergänzt werden (Einbau von Elementen aus der »Sport-Technik« - siehe nächste Ausgabe). Die Kräftigung dient mit mittlerer Intensität vor der eigentlichen Belastungseinheit als Ganzkörper-training (15 bis 20 Min.). Auch Partner-übungen sind möglich.

Stretching-Übungen verbessern nach der Belastung die Beweglichkeit, das Körpergefühl und helfen maßgeblich, sowohl psychisch als auch physisch zu entspannen.

Auf der folgenden Seite ist beispielhaft ein »Fitness«-Trainingsprogramm zusammengestellt.



FOTOS: SALOMON



Nordic Walking ist klasse und richtig effektiv. Vorausgesetzt die Technik stimmt. Die Nordic Walking Trainer des DSV unterrichten in den Technik-Varianten Soft, Fitness und Sport. Alex Wörle, DSV-Chiefausbilder Nordic Walking, über eine Bewegung im Aufbruch

Im Nordic aktiv Ausbildungskonzept hat der Deutsche Skiverband die Bewegung mit Stöcken zu jeder Jahreszeit ins Visier genommen. Nordic Walking, Nordic Blading, Nordic Snowshoeing, Nordic Cruising – worin liegt der Reiz, der diese Spielarten miteinander verbindet?

Der Vorteil im Nordic Sport besteht darin, dass der ganze Körper optimal trainiert wird. »Nordic aktiv« ist darüber hinaus die effektivste Bewegungsform, sich ganzjährig in der freien Natur fit und gesund zu halten. Zudem sind die technischen Anforderungen aus einer nordischen Variante übertragbar auf die anderen. Nordic Walker lernen die Grundlagen des klassischen Skilanglaufs, Nordic Blader können ihre Erfahrungen problemlos auf dem Skating-Ski umsetzen.

Sie haben bei der Nordic Walking Technik eine Unterscheidung zwischen Soft, Fitness und Sport vorgenommen.

Ist das richtige Gehen mit den Stöcken tatsächlich so kompliziert?

Wie bei jedem Training gilt: Je nach Vorerfahrung und Zielsetzung variiert auch das Training. Der Einsteiger bewegt sich anders wie jemand, der sich durch Nordic Walking auf die nächste Skilanglauf-Saison vorbereiten will oder der Triathlet, der eine zusätzliches Grundlagentraining sucht. Auch die Motivation zum Nordic Walking ist völlig unterschiedlich: Der »Genuss-Nordic-Walker« wünscht sich eine möglichst ökonomische und harmonische Bewegung, bei der auch das Naturerlebnis nicht zu kurz kommt, Fitness-Enthusiasten dagegen eine Technik, die den ganzen Körper trainiert.

Es gibt nichts Gutes außer man tut es, hat mal Erich Kästner gesagt. Ist es im

auch die SOFT-Technik entwickelt: leicht zu erlernen und für Einsteiger bereits ein optimales Training.

Wenn Sie auf die Nordic Walking-Angebote speziell der kommerziellen Anbieter schauen – worin liegen demgegenüber die Vorteile beim DSV?

Fast alle kommerziellen Anbieter bieten Kurse nur für einen beschränkten Zeitraum an. Meist Gesundheitskurse, für die durch die Krankenkassen eine Kostenerstattung erfolgt. Nach dem Kurs fehlen fast immer die Folge-Angebote, es gibt keine langfristige Betreuung und keine Ganzjahreskonzeption. Hier liegt die Stärke unserer Vereine: Sie bieten in der Regel ein attraktives Ganzjahresangebot, das neben den Nordic aktiv-Spielarten natürlich auch andere

Nordic Walking wird für die DSV-Vereine das zweite große Standbein


Angehen gegen die allgemeine Bewegungsarmut nicht zweitrangig, ob die richtige Technik zur Anwendung kommt?

Das ist ja so faszinierend: Nordic Walking spricht auch Menschen an, die bisher durch Sport- oder Bewegungsangebote nicht zu erreichen waren. Da heißt es: klasse, dass sie den Spaß an der Bewegung wieder gefunden haben. Und genau für diese Zielgruppe haben wir ja

Sportmöglichkeiten eröffnet. Und das alles zu Mitgliedspreisen, die ein kommerzieller Anbieter nie bieten kann.

Welche Potenziale sehen Sie in der Trendsportart Nordic Walking im speziellen beim DSV und seinen Vereinen?

Nordic Walking wird für die Vereine im DSV ohne Zweifel das zweite große Standbein neben dem alpinen Skisport werden.



Lifetime quality >

THE ORIGINAL >


Nordic Walker® >

CARBON >

High-Tech-Material >

verarbeitet zu Stöcken >

ultraleicht und extrem stabil >



exel

www.exelnordic.net

||||| nordic fitness sports™

AKTIV-BOOM

Nordic für die Insel

Zum zweiten Mal hatte der Deutsche Skiverband die Nordic Walking-Beauftragten und Ausbilder der acht DSV Gelita Nordic Walking Ausbildungszentren aus den Landesverbänden zur Zentralschulung nach Clausthal-Zellerfeld eingeladen. Das Nordic Walking Konzept des DSV, so der Tenor bei dieser Veranstaltung, greife immer besser. Selbst in den Küstenregionen, sogar auf der Insel Sylt, entstehen derzeit DSV Nordic aktiv-Zentren. Und die Zahl der Anträge, berichtete DSV-Vizepräsident Erwin Lauterwasser den 56 Teilnehmern, steige immer weiter. *Dieter Lühning*



Gut gerüstet: Die DSV-Nordic Ausbilder haben sich im winterlichen Harz fit gemacht

DSV-INLINE-CUP

Rollen lassen

Nachdem DSV-Ski-Inline-Cup im letzten Jahr erneut großen Zuspruch erfahren hat, geht die Serie nun bereits ins achte Jahr und ist ein richtiger Dauerbrenner für Freunde des Inline-Sports.

Hier die wichtigsten Termine für 2005:

14.-15.05.2005	SV Schauinsland
04.-05.06.2005	TV Ebersberg
18.-19.06.2005	SC Falkenberg
02.-03.07.2005	SSV Degmarn
30.-31.07.2005	SWV Fischach

Deutsche Meisterschaft	
18.-19.09.2005	VfL Nagold
24.-25.09.2005	SC Mannheim

Europacup	
17.07.2005	TSV Haarbach

Weitere Infos, das Pflichtenheft 2005 und die Wettlaufordnung, DWO, gibt es im Internet unter: www.ski-online.de

29. MAI 2005

1. DSV Nordic Walking Day

Am 29. Mai, ist es soweit: Der Deutsche Skiverband startet mit Unterstützung der Barmer Ersatzkasse den ersten »DSV Nordic Walking Day«. In ganz Deutschland präsentieren an diesem Sonntag der DSV, seine Landesskiverbände, Aktive, Trainer und Übungslei-

Weil's gut tut und Spaß macht:
ganz Deutschland wagt

ter die ganze Vielfalt ihres Nordic aktiv-Konzeptes. Wie bei einem Tag der offenen Tür stellen die DSV Nordic aktiv-Zentren und die Skivereine ihre Angebote rund um die nordischen Bewegungsformen vor: Im Mittelpunkt stehen dabei Nordic Walking-Kurse und -Touren. Aber auch Nordic Blading auf Inline-Skates gehört dazu, genauso wie nordische Kinder-Erlebnisangebote, Wettbewerbe, Promiläufe und Workshops rund um die Bewegung und die Gesundheit. Alle Kurse werden von qualifizierten DSV-Trainern und -Übungsleitern angeboten. Der DSV Nordic Walking Day ist dabei immer ein Fest mit einem unterhaltsamen Rahmenprogramm, Musik sowie Essen und Trinken.

Bewegung für das ganze Jahr
DSV nordicaktiv
WALKING DAY
2005

Verein: _____

veranstaltet von: _____

Wann: _____

Wo: _____

Was: _____

www.ski-online.de/bundesaktiv

Kontakt/Anmeldung: _____

DSV Nordic Walking Day 2005

Dabei sein: Die Skivereine und ihre Macher stellen sich vor. Beim 1. DSV Nordic Walking Day gibt es am 29. Mai in ganz Deutschland nordische Bewegungsangebote

Einfach machen: Sich gesund zu bewegen ist ganz einfach. Die Nordic Walking-Trainer des DSV zeigen, wie es richtig geht



DSV Regional

Der heiße Draht zu den Landesskiverbänden

Besser mit dem DSV! Beim »Nordic aktiv Treff« machen bestens qualifizierte DSV-Trainer echten Breiten-Sport



BEWEGUNG FÜR ALLE

Neu: Der »DSV nordic aktiv Treff«

Der Deutsche Skiverband eröffnet neue nordische Dimensionen: Mit dem »DSV nordic aktiv Treff« haben die Skivereine und DSV-Skischulen jetzt die Möglichkeit, die ganze Palette der nordischen Sportarten einem sehr breiten Publikum anzubieten. Angesprochen werden Interessenten aus allen Alters- und Zielgruppen, Vereinsmitglieder und solche, die es werden wollen. Die »Marke DSV« steht beim »aktiv Treff« für qualifizierte Nordic Walking Kurse, Schulungen und kontinuierliche Übungsstunden nordischer Sportarten. Wo immer möglich finden diese auf dem vom DSV zertifizierten Streckennetz in den Nordic aktiv Zentren, den Nordic aktiv Walking Zentren und den Ausbildungszentren statt. Der Treff, so die Idee und der Anspruch, ist somit ein Bestandteil eines modernen Vereinslebens in der Region, durchgeführt von qualifizierten DSV Nordic Walking Trainern.

Der »DSV nordic aktiv Treff«:

- hat jeweils einen annähernd gleichen Ausgangspunkt;
 - findet kontinuierlich zu festen Zeiten statt, und das bei (fast) jedem Wetter;
 - wird immer von einem ausgebildeten DSV Nordic Walking-Trainer oder einem lizenzierten DSV Übungsleiter Nordisch durchgeführt;
 - wird, wo möglich, in Zusammenarbeit mit Krankenkassen empfohlen;
- Jeder Skiverband eines Landesskiverbandes kann einen »DSV aktiv Nordic Treffs« einrichten. So geht's:
- Antrag und Anmeldung über das Internetportal www.ski-online.de/nordicaktiv aufrufen;
 - Nach Bestätigung durch den DSV kann der Verein Werbematerialien (Ankündigungsplakat, Infolyer, Teilnehmerurkunde, Teilnehmerkarten u.ä.) für seinen »DSV aktiv Nordic Treff« im Internet abrufen.

Dr. Hubert Brühl

Bewegung für das ganze Jahr

DSV nordicaktiv TREFF

Verein

veranstalten

Wann:

Wo:

Was:

Trainer:

Kontakt/Anmeldung:

Material:

Nordic aktiv: Mit diesem Erscheinungsbild, werben Skivereine für ihre Angebote

FÜR DEN NACHWUCHS

Ein Tusch für Tusch



Lauter Sprungstars: Weißflog, Kieseewetter, Thoma, Tusch Anfang der 90er

Rudi Tusch, ehemals Springer, Trainer und mittlerweile Technischer Leiter feierte im Kreise seiner Weggefährten den 50sten. 36 WM- und Olympiamedaillen hat er bereits auf dem Kerbholz. Das konnte gefeiert werden. Statt Geschenken gab's Spenden für den Nachwuchs des SC Siegsdorf!

SAISONAUPTAKT

Herbstwaldlauf 2004 in Berlin

Der »Dr. Christian Pfeil Gedächtnislauf«, kurz Herbstwaldlauf, hat sicher die längste Tradition im Skiverband Berlin. Als Auftaktveranstaltung zur Saison soll er möglichst Vielen die Chance geben, nicht nur die persönliche Form zu testen, sondern sich in der SVB-Familie zurückzumelden. So haben sich auch dieses Jahr wieder knapp 100 Sportlerinnen und Sportler zusammengefunden, um ihre Runden unterhalb des Berliner Teufelsbergs zu drehen. Neben Vorstandslauf und der Betreuung der Kinder durch den Jugendausschuss war erstmals die Trendsportart Nordic Walking im Programm. 25 Teilnehmer beweisen die Richtigkeit dieser Entscheidung. Fernsehreif war wie in jedem Jahr der Lauf der rund 40 Kinder im Alter von 4 bis 11 Jahren. Vom Aufwärmtraining, liebevoll betreut durch die Berliner Schneehasen, über die Anmeldung, bis zum Lauf mit anschließender Siegerehrung waren vielleicht mehr Emotionen zu beobachten, als in manchem Profi-Wettkampf. So muss ein Familientreffen sein!

NORDISCHE SKI-WM

Helfertreffen

Zum ersten Helfertag der Nordischen Ski-WM in Oberstdorf kamen 1.200 der insgesamt über 1.500 Freiwilligen aus ganz Deutschland und bereiteten sich in Theorie und Praxis auf die WM im Februar vor. Nachdem sie mit allgemeinen Informationen zum Stand der Vorbereitungen versorgt und auf die gemeinsamen Herausforderungen eingeschworen wurden, stand die erste knifflige Aufgabe für die Helfer auf dem Programm: Still stehen zum gemeinsamen Gruppenfoto. Danach rauchten die Köpfe. Die Helfer hatten sich in 13 verschiedene Ressorts aufgeteilt und übten spielerisch den Ernstfall. Schließlich gilt es, nächstes Jahr über 400 Sportler, mindestens genauso viele Betreuer, 1.500 Medienvertreter, mehrere tausend akkreditierte Gäste und 300.000 Besucher in Oberstdorf zu betreuen. OK-Präsident und Bürgermeister Thomas Müller legte die Messlatte hoch: »Wir wollen den Gästen aus aller Welt ein perfekter Gastgeber sein. Das liegt zu einem Großteil in euren Händen«, ermunterte er die große Helferschar.

FORTBILDUNG

Fitte Inngau-Trainer

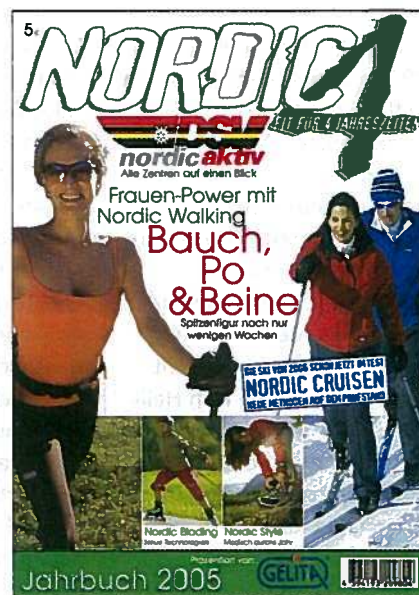
Damit die Nachwuchsarbeit im Inngau weiterhin Früchte trägt, trafen sich zahlreiche Vereinstrainer im Oktober in Hintertux. Unter der Leitung von Franz Hölzl, Chiemgau/Inngau-Stützpunkttrainer Herren, wurden die neuesten Riesenslalom- und Slalomtechniken in verschiedenen Aufgabenstellungen und Übungsformen erarbeitet, Kurssetzungen für den Kinder- und Schülerbereich geübt und mit Theorie und Videoanalysen ergänzt.

Die Trainer aus dem Inngau trafen sich auf dem Hintertuxer Gletscher



FIT FÜR 4 JAHRESZEITEN

Nordic 4 kommt



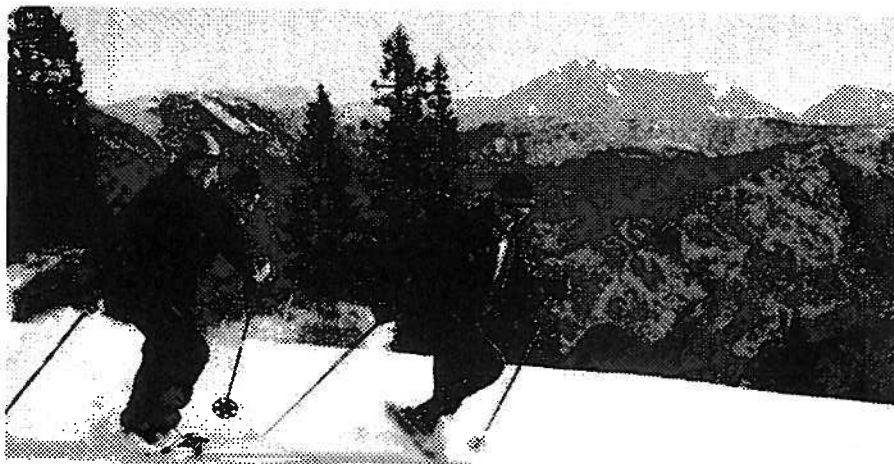
Zum Start in das Nordic-Jahr 2005: Das DSV Jahrbuch »Nordic 4«

Nordic Walking, Nordic Blading, Nordic Cruising.... kein anderes Fitnessangebot bietet so viele Möglichkeiten, das ganze Jahr über aktiv zu sein. Mit acht »DSV Gelita Nordic Walking-Ausbildungszentren« und einer zunehmenden Zahl von »DSV Nordic aktiv« und »DSV Nordic Walking -Zentren« entsteht mit den Skivereinen ein immer dichteres Netz von Angeboten. »Weil der sommerliche Bewegungsablauf seine zwangsläufige Fortsetzung im Schnee – dann allerdings auf Langlaufski oder Schneeschuhen – findet, ist das Konzept des Deutschen Skiverbandes noch erweitert worden«, weiß DSV-Breitensport-Direktor Dr. Hubert Brühl. »Nordic 4 - das DSV Nordic aktiv Jahrbuch 2005« macht diese ganzjährige Fitness-Philosophie auf 128 Seiten zum umfassenden Thema: Technik-Tipps, Ausrüstung, Mode und Wellness gehören genauso dazu wie ein bislang einzigartig zeitnahe Test der Nordic Cruising Ski für die Saison 2005/06. Das Jahrbuch erscheint am 28. Januar und ist als Paperback im Buchhandelsbuchhandel und an urbanen Kiosken zu haben. Wer bis zum 31. Dezember bestellt, erhält Nordic 4 vorab für 5 Euro (mit Rechnung) vorzugsweise frei Haus zugestellt. Bestellungen bitte an den DSV, Gisela Bruck, Telefon: 089/85 790-235, E-mail: gisela.bruck@ski-online.de.

DSV-Nordic-Experten

Für die neue Ausbildungsstruktur des Deutschen Skiverbandes im nordischen Bereich steht der Startschuss an. In Ruhpolding trafen sich die DSV-Experten zur Weiterbildung und zum Erfahrungsaustausch

Das DSV-Expertenteam Nordic nutzte das zweite Januarwochenende für eine weitere interne Schulung in Ruhpolding. Schwerpunkte im Programm stellten unter anderem das Aktionsbündnis zwischen dem DSV und der BARMER, Deutschlands größter Krankenkasse, für gesundheitsorientierte, sportliche Bewegung dar. Außerdem stand eine Weiterbildung im Modul Nordic Snowshoeing mit Fachleuten aus dem DSV Bundeslehrteam Tourenwesen und dem DSV Umweltbeirat auf dem Programm. Der Lehrgang fand vom 13. bis 15. Januar 2006 im Rahmen des Biathlon-Weltcups in Ruhpolding statt. Den Höhepunkt bildete eine Diskussionsrunde im Haus des Gastes in Ruhpolding zum Thema Prävention und Gesundheit. Bei dieser Gelegenheit trafen Dr. Eckart Fiedler, Vorstandsvorsitzender der BARMER, DSV-Präsident Alfons Hörmann und DSV-Vizepräsident Peter Schlickenrieder zusammen. Gemeinsam mit dem Expertenteam Nordic wurden die Bedeutung des »Skisports in der Prävention« sowie die Themen »Bonusprogramm der BARMER« und »Deutschland bewegt sich – die Gesundheitsinitiative von BARMER, ZDF und Bild am Sonntag« diskutiert. Damit wurde die Zusammenarbeit noch einmal intensiviert, nachdem bereits seit Ende des Jahres 2005 das DSV-Angebot Nordic Walking Bestandteil des BARMER Bonusprogramms »aktiv pluspunkten« ist und solche Kurse einmal jährlich mit 80 Prozent bei regelmäßiger Teilnahme erstattet werden. Der Sonntag wurde genutzt, um sich im Modul Snowshoeing intern weiterzubilden. Robert Schilling, Leiter des Bundeslehrteam Skitour, und



Tobias Luhte, DSV Umweltreferent, vermittelten den Schwerpunkt Lawine und Sicherheit sowie Umweltaspekte im Nordic aktiv Konzept. Auf der abschließenden Tour unter der fachkundigen Leitung von Expertenteam-Mitglied Reinhold Ramesberg wurde intensiv Tourenplanung und –führung sowie die Suche mit VS-Geräten geübt. Nach dieser gelungenen Schulung ist die Vorbereitungsphase für den Startschuss der ersten Lehrgänge innerhalb der neuen Ausbildungsstruktur Nordic abgeschlossen. Aktuelle Lehrgangstermine und weitere Informationen zur neuen Ausbildung zur Grundstufe Nordic und Instructor Nordic gibt es unter www.ski-online.de.

↑ **Nordic Snowshoeing** ist ein Modul des neuen Nordic-Ausbildungskonzepts im Deutschen Skiverband

Amtswechsel beim SSV

Der Schwäbische Skiverband hat seit November 2005 mit Heiner Dangel aus Kirchheim/Teck einen neuen Präsidenten. Der 49-Jährige Direktor einer Bank tritt die Nachfolge von Dr. Franz Steinle an, der nach seiner Wahl zum Vizepräsidenten des Deutschen Skiverbandes sein Amt im SSV niederlegte.



Skispaß bei Nacht

Nach einer Bauzeit von sechs Monaten wurde im Januar in Schwangau die Wintersport-Arena Tegelfberg Schwangau eingeweiht. Die Anlage verfügt nun über eine erweiterte Beschneiungsanlage und bietet am Adler- und Reithliff die Möglichkeit zum Flutlichtskifahren. Ein weiteres Highlight ist die beleuchtete und ebenfalls beschneibare Nachtloipe direkt unterhalb Schloss Neuschwansteins. Weitere Informationen über die neu eröffnete Arena gibt es im Internet unter www.tegelbergbahn.de.

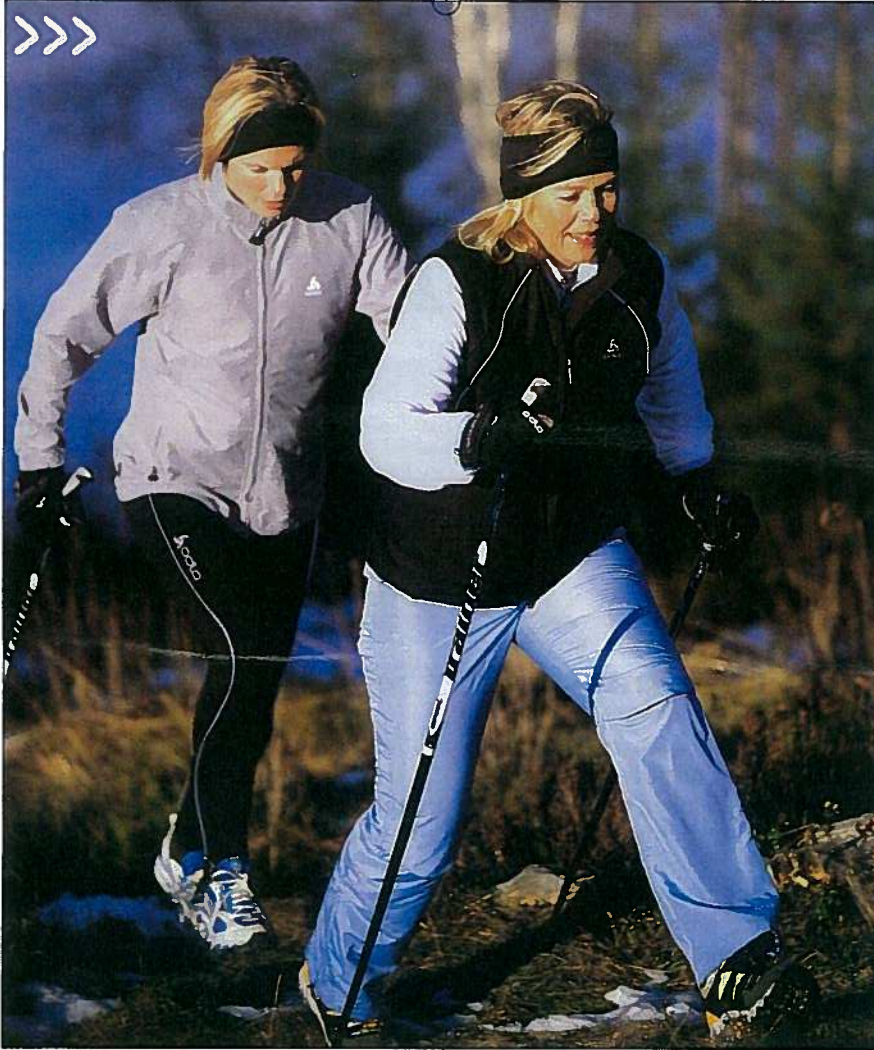
Buch über Sachsens Skiasse

In seinem Buch »Sächsische Skispitzen« spannt Monty Gräßler den Bogen von Olympia 1956 zu Olympia 2006. In unterhaltsam geschriebenen Porträts der 40 erfolgreichsten sächsischen Sportler lässt der Autor Erinnerungen an große Triumphe wach werden. Ein besonderes Angebot für Sachsens Vereine zur

Olympiasaison: Der Verlag weropress GmbH Pfaffenweiler bietet das Buch in Abstimmung mit dem Landesskiverband Sachsen ab einer Abnahmemenge von fünf Exemplaren zu Sonderkonditionen (mit 40 Prozent Rabatt zum eigentlichen Einzelverkaufspreis von 19,95 Euro plus Versandkosten) an. Wer das Buch bestellen möchte, kann sich direkt an den Verlag wenden: weropress GmbH, Steinbruchweg 22, 79292 Pfaffenweiler, Telefon: 07664/600015, Telefax: 07664/8574, E-Mail: info@weropress.de, Internet: www.weropress.de.



Fotos: Hohlweck, Weidke, Luhte, Stadtmair



BAYERN WALKT

Das Streckennetz wächst stetig

Wer glaubt, dass Nordic Walking eine Sommersportart ist, der irrt. Im Gegenteil - am 19.11.2004 war es soweit: Das Ausbildungszentrum am Chiemsee erhielt Zuwachs. In dichtem Schneegestöber wurde das Streckennetz um drei Strecken erweitert. Neben Bernau am Chiemsee kann jetzt auch vom Rathaus in Marquartstein und von der Chiemgauklinik mit Stöcken losmarschiert werden. Zumindest in Bayern engagiert sich damit erstmals eine Klinik aktiv im Nordic Walking. Die Bewegung wurde bereits jetzt ins Reha-Programm aufgenommen. Mit den DSV Nordic Walking-Trainern sollen jährlich über 1.500 Reha-Patienten betreut werden. Im Frühjahr 2005 werden die Gemeinde Grassau und das Sporthotel Astron drei weitere Strecken eröffnen. Damit wird das Ausbildungszentrum neun Strecken mit einer Gesamtlänge von rund 90 Kilometer aufweisen. Zudem: Die Loipen im ersten »E.ON Bayern DSV Nordic aktiv-Zentrum« in Bayrischzell und Schliersee sind schon jetzt gespurte. Im Frühjahr werden zu den Loipen auch die Nordic Walking-Strecken eröffnet. Jetzt schon vormerken: Der offizielle Eröffnungstermin ist der 28. Mai 2005.

Aufbruch in Marquartstein: Bayerns Vize Peter Schilckenrieder (3.v.r.) war dabei



VEREIN IM TREND

Mehr Mitglieder mit Nordic Walking

Einen enormen Mitgliederzuwachs durch Nordic Walking konnte innerhalb des letzten halben Jahres der Skilanglauf- und Rollsportclub Heimbach-Weis 2000 e.V. verzeichnen. Der »Skilanglaufverein« mit den Sparten Langlauf, Rollski und Ski-Inline hatte Ende 2003 rund 30 Mitglieder. Im Jahre 2001 hatte Stefan Puderbach den ersten Nordic Walking-Treff in Neuwied-Heimbach-Weis und Umgebung gegründet. Es wurden nur kleine Kurse in Schnupperform angeboten. Ein erster Anstieg der Teilnehmerzahlen war im Frühjahr 2002 zu verzeichnen. Im Jahr 2003 kam dann die Idee, die Nordic Walking-Kurse in Kooperation mit dem Bildungswerk

des Landesportbundes anzubieten. So wurde Mitte September spontan gemeinsam mit dem Fachhandel ein Kurs für Mitglieder und Nichtmitglieder angeboten. Umgehend meldeten sich über 20 Teilnehmer an. Das war der Startschuss für die Gründung der Nordic Walking-Schule SG Mittelrhein. Mittlerweile sind im SRC Heimbach-Weis mehrere Nordic Walking-Trainer tätig, die zum Teil auch in anderen Vereinen aushelfen. Die Mitgliederzahl des Vereins hat sich derweil auf über 100 erhöht. Sehr positiv: Der Verein verzeichnet viele Eintritte von Familien. Nordic Walking ist auf Skiverbandsebene endlich ein Bindeglied für alle anderen Nordicsportarten im Sinne der Mitgliederengewinnung. Der SRC Heimbach-Weis beweist dies auf eindrucksvolle Art.

HESSEN

Gesundheitssport



Sportlich: Langlauf-Coach Jochen Behle und Dr. Ernst Jakob setzen auf Gesundheit

Vom 6. bis 8. Mai 2005 finden die 2. Willinger Gesundheitssporttage statt. »Aktivital« und DSV-Mannschaftsarzt Dr. Ernst Jakob und Bundestrainer Jochen Behle präsentieren dabei ein umfangreiches Gesundheitssport-Programm. Neben Vorträgen stehen Workshops, Laufen, Nordic-Walking, Cycling, Aqua-Fit, Mountainbiking und eine Laktatwertmessung auf dem Plan. Übrigens: Die Willinger Gesundheitssporttage sind eine anerkannte Fort- und Ausbildungsmaßnahme zur Verlängerung von Übungsleiterlizenzen! info@aktivital-willingen.de

SCHUL-SKI-PROGRAMM

»EASY SKI NRW«

Rund 1.250 Schülerinnen und Schüler aus ganz Nordrhein-Westfalen haben im Rahmen der Aktion »Easy Ski NRW« im Postwiesen-Skigebiet in diesem Winter das Skifahren gelernt. Bereits zum dritten Mal bot die Skischule Neuastenberg ein dazu eigens für Schulklassen entwickeltes Unterrichtsprogramm zu subventionierten Preisen an. Innerhalb von nur zwei Stunden erwarben die Kinder die notwendigen Grundkenntnisse, um selbständig und mit Spaß das Skifahren und den Liftauftransport bewältigen zu können. Zielgruppe sind Schülerinnen und Schüler im Alter von 12 bis 19 Jahren. Im Preis von 18 Euro pro Person waren enthalten: der zweistündige Kurs, sowie Skiausrüstung und Liftkarte für den ganzen Tag. Auch in der kommenden Saison wollen die Skischule Neuastenberg und die Postwiesen-Liftgesellschaft die Aktion Easy Ski NRW wieder anbieten. Informationen dazu gibt es im Internet unter www.skischule-neuastenberg.de

FOTOS: AKTIVITAL, ODLO, FISCHER, LÜHNING

Der Deutsche Skiverband stellt mit dieser Aktion einmal mehr nordische Sportarten in den Mittelpunkt seiner Gesundheitsstrategie. Sanftes Ganzkörpertraining, das überall und jederzeit mit großem Erlebniswert betrieben werden kann, ist dabei für jede Alters- und Könnensstufe machbar und kann maßgeblich zur Steigerung von Lebensqualität und Gesundheit beitragen. Die Vereine

im Deutschen Skiverband bieten dazu deutschlandweit und ganzjährig qualifizierte Angebote für Sporteinsteiger und Wiedereinsteiger genauso wie für leistungsambitionierte Freizeit- Breiten-sportler.

Alle Informationen zum DSV Nordic Walking Day und die teilnehmenden Vereine und Einrichtungen in Ihrer Nähe finden Sie unter: www.ski-online.de/nordicaktiv



Gewinnspiel

Am 29. Mai steigt der »1. DSV Nordic Walking Day«. Sind Sie schon fit? Dann können Sie lässig auch diese Frage beantworten:

Wie viele Kalorien werden eigentlich in etwa pro Stunde beim Nordic Walking verbraucht?

Wissen Sie's? Bestimmt finden Sie dazu auch Hinweise unter www.ski-online.de/nordicaktiv

Mitmachen ist ganz einfach. Schreiben Sie die Lösung auf eine Postkarte und schicken Sie diese an DSV Umwelt, Kennwort Nordic Walking Day, Hubertusstraße 1, 82152 Planegg oder per E-Mail an nordicaktiv@ski-online.de. Einsendeschluss ist der 03.06.05. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Mitmachen lohnt sich:

1. Preis: Ein Nordic Walking Wochenende für 2 Personen im Kastanienhof in Dannenfels (Pfälzer Wald) inkl. 2 Übernachtungen, freie Benutzung von Pool

und Sauna.

An diesem Wochenende erhalten Sie einen Einführungskurs in Nordic Walking sowie weitere geführte Übungsstunden durch den Pfälzer Wald. Sie erleben ein »Tischlein-deck-dich-Picknick«, dürfen Pfälzer Wein verkosten und feiern einen zünftigen Hüttenabend. Bei einer Wohlfühlmassage mit anschließendem Lindofluid-Frische-Kick können Sie so richtig entspannen.

Dieser Preis wird eigens gestiftet von Lindopharm. Mehr Infos zum lindgrünen Lindofluid Frische-Kick unter www.gesundheit.de/lindofluid
Weitere attraktive Preise:

- 1 Paar Nordic Walking Stöcke
- 1 Paar Nordic Walking Handschuhe
- 2 DSV aktiv Mitgliedschaften Basic-Paket für ein Jahr Laufzeit (näheres siehe unter: www.ski-online.de/nordicaktiv)
- 5 DSV Atlanten Ski Winter 2005
- 3 DSV aktiv Rucksäcke
- und viele weitere Sachpreise.

SCHWARZWALD/NORD

Verbandstag mit vielen Ehrungen

Höhepunkt des letzten Verbandstags des Skiverbandes Schwarzwald/Nord im Tagungshotel Palatin in Wiesloch waren neben den Neuwahlen des Vorstandes auch die Ehrungen verdienter Funktionsträger sowie erfolgreicher Skisportler in der Wintersaison 2003/04. Michael Hölz wurde als 1. Vorsitzender im Amt bestätigt. Mit der Ehrennadel in Gold des Ski-Verbandes wurden Bertold Keller, Werner Giese sowie Claus Biedermann geehrt. Die Ehrennadel in Bronze erhielten Dieter Leuchtenberger, Jürgen Ellwanger, Jens Schölch, Dr. Karl Wesch, Roland Lindenfeser sowie Holger Holzhauer. Weitere Auszeichnungen gab's für hervorragende sportliche Leistungen wie für Laura Grasemann, Susanne Dehoust, und Marc Jimenez-Weese vom SC Wiesloch.

einfacher ist, weiß Erwin Lauterwasser nur zu gut. Seine langjährige Erfahrung als Umwelt-Experte im Deutschen Skiverband bringt er als Vorsitzender des Umwelt-Ressorts der Nordischen Ski WM ein: »Umweltvorsorge ist eine Querschnittsaufgabe, die auf allen Ebenen wahrgenommen werden muss.«

Deshalb hält das Ressort Umwelt zu allen anderen im OK engen Kontakt und wird bei einschlägigen Fragen beratend hinzugezogen. Jeder Mitarbeiter der WM ist aufgerufen, sein Verhalten am vorsorglichen Umgang mit der Natur zu messen und dies bei Entscheidungen zu berücksichtigen.

Dieser weitsichtige Umgang mit der Natur fängt bereits im Kleinen an. So werden beispielsweise die verwendeten Lebensmittel bei allen Catering-Maßnahmen möglichst aus der Region und aus ökologischer Produktion bezogen. An dieser Maxime orientieren sich auch die beteiligten Hotels, Gaststätten und Händler. Deutlich komplizierter und umfangreicher gestaltet sich

die Aufgabe des Umwelt-Ressorts beim Thema Baumaßnahmen. Die Eingriffe in die Natur sollen so minimal wie möglich sein. Während die Sprunganlagen im Schattenbergstadion »nur« umgebaut und erweitert wurden, mussten das Langlaufstadion im »Ried« und die zugehörigen Loipen völlig neu gestaltet werden. Dabei blieb die Umweltverträglichkeit der Baumaßnahmen gewährleistet. Die Eingriffe in das Landschaftsbild wurden ebenfalls auf ein Minimum reduziert. So kann sich der Nordische Skisport sehen lassen. Einmal mehr setzt Oberstdorf Maßstäbe.



Natürlich: die WM mit Öko-Anspruch

NORDIC WALKING

Gut besuchte Premiere

Trotz Dauerregen und Sturm kamen gut 500 begeisterte Nordic Walker zur Premiere des Weidatal Nordic Walking Marathons nach Weißendorf in Ostthüringen.

Unüberhörbar machte sich am Morgen die Schar der Nordic-Walker auf, um die Schnupperstrecke von 10 Kilometern, den Halbmarathon von 21 Kilometern oder den Marathon von 42 Kilometern zu absolvieren. Wer ins Ziel kam, konnte stolz auf sich sein, Wind und Wetter getrotzt zu haben. Für jeden Teilnehmer gab's ein »Finisher-Shirt«, eine Urkunde und ein Präsent. Zur Entspannung lockten dann zahlreiche Angebote auf der Gesundheitsmesse.

Noch nicht alle Nordic Walker waren von den längeren Strecken im Ziel, da stand schon der nächste Höhepunkt des Tages an: Die offizielle Einweihung des ersten »DSV Nordic aktiv Walking Zentrums« in den neu-



Nordic Walking macht in der Gruppe nicht nur mehr Spaß, es spornt auch an

en Bundesländern. Mit Geschick und Gespür für die Wünsche der Aktiven wurde ein Programm gestaltet, bei dem alles gepasst hat. Viel Lob gab's daher auch vom Geschäftsführer des Thüringer Skiverbandes, Silvio Eschrich, der die Veranstaltung »beeindruckend« fand. Dass trotz des miesen Wetters so viele Leute gekommen seien, mache deutlich, dass es vielen ein Bedürfnis sei, sich zu bewegen und fit zu bleiben. 2005 wird es dann die zweite Auflage geben. Anmeldungen sind schon jetzt unter: www.weidatalmarathon.de möglich.

SKILANGLAUF-WELTCUP

WM-Generalprobe

Vier Tage vor der Nordischen Ski-WM in Oberstdorf tritt die Langlaufelite noch einmal in Deutschland an – beim Weltcup in Reit im Winkl am 12. und 13. Februar. Infos: www.sprint-star.de.

SPRINTSTAR FIS Weltcup Langlauf 12.-13. Februar 2005

Sonntag 12.2.

09.00 - 10.00	Freestyle-Langlauf Cross - 10 km
11.00 - 12.00	Freestyle-Langlauf Cross - 10 km
13.00 - 14.00	Freestyle-Langlauf Cross - 10 km
15.00 - 16.00	Freestyle-Langlauf Cross - 10 km

Samstag 13.2.

09.00 - 10.00	Freestyle-Langlauf Cross - 10 km
11.00 - 12.00	Freestyle-Langlauf Cross - 10 km
13.00 - 14.00	Freestyle-Langlauf Cross - 10 km
15.00 - 16.00	Freestyle-Langlauf Cross - 10 km

Logos: FIS, REIT IM WINKL, SPUR, WAK, T.rol, EPSON