

Was ist Nordic Walking?

Nordic Walking

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



Herzlich Willkommen

Diese Veranstaltung fördert Ihre Gesundheit. Erfreuen Sie sich an der Natur und lernen Sie Nordic Walking kennen oder verbessern Sie Ihre Technik. Der Ski-Club Buntenbock als Veranstalter lädt Sie hierzu ab 9.00 Uhr herzlich ein.

Teilnahmebedingungen

1. Warm up: 10.15 Uhr mit dem Ski-Club, Übungsleiterin Ilka Brinkmann
2. **Startzeiten:** um **10.30 Uhr** für die 16 km-Strecke (11 km und 5 km) und die 11 km-Strecke, um **10.45** für die 8,5 km-Strecke und die 5 km-Strecke im Massenstart auf dem Gelände des SC Buntenbock. Die Anmeldung erfolgt im Voraus über www.sc-buntenbock.de oder am Start ab 9.00 Uhr. Bitte füllen Sie die Meldekarte lesbar und vollständig mit Ihrer Adresse in Druckbuchstaben aus. Gehen Sie dann zum Startzelt. Sie erhalten dort Ihre Startkarte gegen Zahlung des Startgeldes.
3. Startgeld je Teilnehmer: bei Anmeldung am Veranstaltungstag für Erw. € 8,50; für Jgdl. (bis 16 J.) € 6; bei Onlineanmeldung vorab Erw. € 7,50; Jgdl. (bis 16 J.) € 5. **Das Startgeld beinhaltet eine Urkunde, Teilnahme an der Verlosung, Sanitätsdienst, Streckenverpflegung, Freikarte für die Sommerrodelbahn in Hahnenklee.**
4. Die Teilnehmer absolvieren 16 km, 11 km, 8,5 km oder 5 km auf den ausgezeichneten Strecken. **Stempeln Sie Ihre Startkarte an den Kontrollstellen!** Die Nordic Walker nehmen mit ihrer Startkarte bei Ziel-einlauf gleichzeitig an einer Verlosung teil. Die Verlosung erfolgt um 13.30 Uhr. Die teilnehmerstärkste Gruppe erhält einen Pokal! Nur anwesende Nordic Walker können gewinnen. Der Nordic Walking Lauf ist die 3. Veranstaltung von Fünf, die zum Oberharzer Nordic - aktiv - CUP 2015 gehört. **Während der Veranstaltung am 27.09.2015 in Sankt Andreasberg wird der Cup in Gold (5 x aktiv), Silber (4 x aktiv) und Bronze (3 x aktiv) vergeben.**
5. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für Personen- und Sachschäden wird vom Veranstalter keine Haftung übernommen.
6. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt! Kurzfristige Änderungen entnehmen Sie bitte der Internetseite www.oberharz.de oder der Tagespresse.
7. **Ziel und Einlaufschluss:** 12. Juli 2015, 14.00 Uhr auf dem Gelände des Vereinsheims SC Buntenbock, An der Trift 6 B.



Anmeldung

Für alle Informationen zur Teilnahme steht Ihnen die Tourist-Information Clausthal-Zellerfeld und Buntenbock unter der Telefonnummer +49 (0)53 23-81 02 4 oder unter info@oberharz.de sowie unter der kostenlosen Hotline 0 800 80 10 300 zur Verfügung.

Aktivurlaubsangebot

Kombinieren Sie Nordic Walking und Urlaub im Oberharz. Verbringen Sie eine sportlich aktive Zeit in der Natur und messen Sie sich mit anderen Walkern beim 4. Nordic Walking Lauf in Buntenbock am 12. Juli 2015. Sie haben die Wahl zwischen einer Strecke von 16 km, 11 km, 8,5 km oder 5 km. Besuchen Sie am Tag zuvor das Bergwerksmuseum und genießen Sie Kaffee und Kuchen in Regina's kleinem Tee- und Kaffeeparadies in Clausthal-Zellerfeld. Für die Orientierung gibt es von uns eine Wanderkarte der Region. **Das Angebot ist buchbar zwischen 10. bis 13. Juli 2015**

Das Angebot beinhaltet:

- 2 Übernachtungen in einer Ferienwohnung in Buntenbock oder Clausthal-Zellerfeld
- Teilnahmegebühr für den Nordic Walking Lauf
- Wanderkarte der Region
- Eine Kaffeespezialität und Kuchen in Regina's kleinem Tee- und Kaffeeparadies
- Eine Führung durch das Schaubergwerk im Oberharzer Bergwerksmuseum
- Sicherungsschein

Preis: € 220 für 2 Personen in einer Ferienwohnung in Buntenbock oder Clausthal-Zellerfeld
€ 179 für 1 Person in einer Ferienwohnung in Buntenbock oder Clausthal-Zellerfeld

Der Kurbeitrag ist beim Vermieter zu zahlen. Verfügbarkeit vorbehalten.

Was bringt Nordic Walking?

Überzeugende Trainingseffekte

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

Ausrüstung

Was benötigen Sie?

Sie trainieren in der Witterung angemessenen Sportbekleidung und in Sportschuhen. Die Stöcke können bei der Kurbetriebsgesellschaft „Die Oberharzer“ mbH geliehen werden. Nordic Walking ist in der Gruppe unter fachlicher Anleitung leicht zu erlernen. Sie müssen keine sportlichen Voraussetzungen mitbringen.



Oberharzer Nordic aktiv Cup

Fit und aktiv in gesunder Harzluft

FÜNF VERANSTALTUNGEN – 1 ZIEL:
ALTENAU · ODERBRÜCK · BUNTENBOCK
WILDEMANN · SANKT ANDREASBERG

12. Juli 2015 Buntenbock

06. September Wildemann
27. September St. Andreasberg

Ski-Club Buntenbock

Treff 9.00 Uhr
Vereinsheim SC Buntenbock
An der Trift 6 B

5x mitmachen Gold gewinnen!



www.oberharz.de