

## Was ist Nordic Walking?

### Nordic Walking

ist Gehen mit stabilen und leichten Carbonfiber-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 11 km und 10.45 für 8,5 und 5 km im Massenstart auf dem Gelände des SC Buntenbock. Die Anmeldung erfolgt im Voraus über [www.sc-buntenbock.de](http://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 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 Zieleinlauf gleichzeitig an einer Verlosung teil. Die Verlosung erfolgt um 13.30 Uhr. Nur anwesende Nordic Walker können gewinnen. Der Nordic Walking Lauf ist die 3. Veranstaltung von Fünf, die zum Oberharzer Nordic - aktiv - CUP 2013 gehört. **Während der Veranstaltung am 22.09.2013 in Wildemann, 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](http://www.oberharz.de) oder der Tagespresse.
7. **Ziel und Einlaufschluss:** 11. August 2013, 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](mailto: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 2. Nordic Walking Lauf in Buntenbock am 11. August 2013. Sie haben die Wahl zwischen einer Strecke von 11 km, 8,5 km oder 5 km. Besuchen Sie am Tag zuvor das Bergwerksmuseum und genießen Sie Kaffee und Kuchen im Café Sti(e)lbruch in Clausthal-Zellerfeld. Für die Orientierung gibt es von uns eine Wanderkarte der Region. Das Angebot ist buchbar vom 09. bis 11. August 2013

### Ihr 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 im Café Sti(e)lbruch
- Eine Führung durch das Schaubergwerk im Oberharzer Bergwerksmuseum
- Sicherheitsschein

Preis: € 105 p.P. bei 2 Personen in einer Ferienwohnung in Buntenbock oder Clausthal-Zellerfeld  
€ 145 p.P. bei 1 Person in einer Ferienwohnung in Buntenbock oder Clausthal-Zellerfeld

Der Kurbeitrag ist beim Vermieter zu zahlen. Verfügbarkeit vorbehalten.

# Oberharzer Nordic aktiv Cup

Fit und aktiv  
in gesunder Harzluft

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

11. August 2013  
Buntenbock

25. August  
St. Andreasberg

22. September  
Wildemann

Treff 9.00 Uhr  
Vereinsheim SC Buntenbock  
An der Trift 6 B

5x  
mitmachen  
Gold  
gewinnen!



[www.oberharz.de](http://www.oberharz.de)

## Ausrüstung

### Was benötigen Sie?

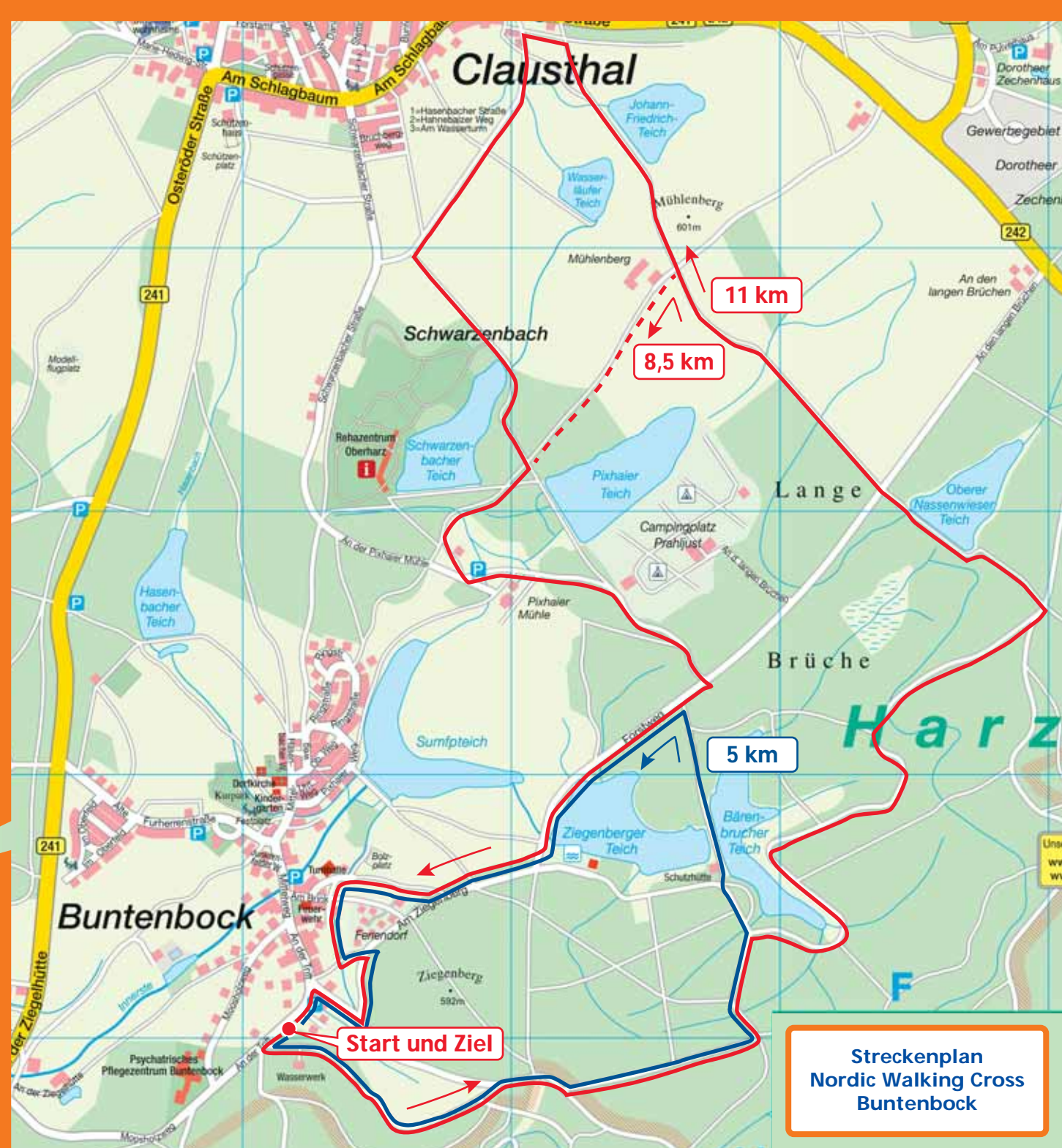
Sie trainieren in der Witterung angemessenen Sportbekleidung und in Sportschuhen. Die Stöcke können bei der Kurbetriebsgesellschaft „Die Oberharzer“ mbH geliehen werden. Nordic Walking ist in der Gruppe unter fachlicher Anleitung leicht zu erlernen. Sie müssen keine sportlichen Voraussetzungen mitbringen.

## 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





## Ablaufplan

- 2. Nordic Walking Cross Buntenbock**  
 9.00 Uhr Anmeldung  
 10.00 Uhr Offizielle Begrüßung und Grußwort  
 10.15 Uhr Aufwärmtraining unter Leitung SC Buntenbock  
 10.30 Uhr Startschuss für die Strecke 11 km am Vereinshaus des SC Buntenbock, An der Trift 6 B  
 10.45 Uhr Startschuss für die Strecke 8,5 und 5 km  
 12.30 Uhr Stretching unter Leitung SC Buntenbock.  
 ab 13.00 Uhr Massage kostenlos für die Teilnehmer  
 13.30 Uhr Verlosung und Preisübergabe

**Kontakt**  
 Ilka und Dieter Brinkmann  
 Telefon: 05323-71 57 57

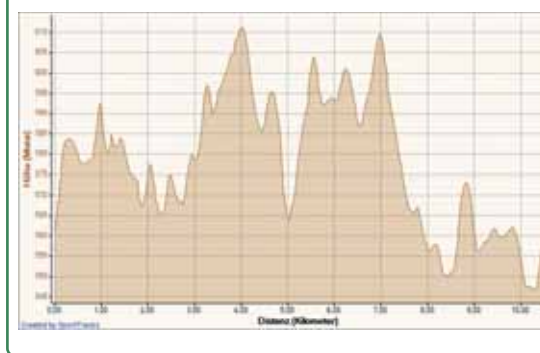
## Informationen zum Oberharz:

Der Oberharz, das ist das Herzstück und gleichzeitig die höchstgelegene Region des höchsten Gebirges in Norddeutschland, dem Harz. Auf 380 bis 928 m Höhe liegen die sechs Orte, umgeben von traumhaften Wäldern und sanften Berghöhen, sowie romantischen Talern: Altenau, Buntenbock, Clausthal-Zellerfeld, Sankt Andreasberg, Schulenberg und Wildemann.

Hier ist das Eldorado für Wanderer, Mountainbiker, Nordic Walker, Ski- und Wintersportler aller Art, sowie aller Naturliebhaber, die den Nationalpark Harz und die Region Oberharz per Pedes, per Motorrad, mit dem Auto oder auch zu Pferd oder Kanu entdecken möchten.

Zahlreiche Veranstaltungshighlights warten auf Sie: z. B. im Winter Schlittenhunderennen, Volksrodeln, Winterfeste. Biathlon- und andere Wintersportevents; im Frühjahr, Sommer und Herbst Wiesenfeste, traditionelle Bergauftriebe, Mountainbike- und Rad-Events, sowie vieles mehr.

Streckenprofil Nordic Walking Cross Buntenbock



Tourist-Information  
 Clausthal-Zellerfeld und Buntenbock  
 Bergstr. 31 · 38678 Clausthal-Zellerfeld  
 Tel.: +49 (0)53 23-81 02 4  
 info@oberharz.de  
 kostenlose Hotline 0800 80 10 300

Nordic Walking im Oberharz macht Spaß. Attraktive Nordic Walking- und Urlaubsangebote erhalten Sie hier:  
[www.oberharz.de](http://www.oberharz.de)

