

Ausdauer: 7.5 km Walking / Nordic Walking



Basketball | Fußball | Leichtathletik | Nordic Walking | Seniorensport | Uni-Hockey | Volleyball

- (1) Walking definiert sich hier als ein schnelles Gehen, wobei ständig ein Fuß Bodenkontakt hat. Die Arme schwingen gegengleich (linkes Bein und rechter Arm bzw. rechtes Bein und linker Arm).
- (2) Beim Nordic Walking dient die Walking-Technik als Grundlage, jedoch müssen Stöcke aktiv eingesetzt werden
- (3) Die Leistungsanforderungen für diese Disziplin können nicht auf einem Laufbandergometer erbracht werden.
- (4) Laufen ist nicht gestattet.
- (5) Diese Disziplin soll auf einer möglichst verkehrsfreien Strecke im Wald oder im Gelände durchgeführt werden.
- (6) Der Teilnehmer läuft selbstständig und reicht im Nachgang einen Nachweis aus seiner Lauf-App ein.
- (7) Alternativ kann auch die Finisher-Urkunde von einem entsprechenden Wettkampf einer Sportveranstaltung des gleichen Jahres eingereicht werden.