

Nordic Walking- & Wander Opening 2009

WANN: 11.Juni bis 14.Juni 2009

WO: Pichl-Reiteralm/Vorberg

2. Dachstein Nordic Walking Day

1. Dachstein Berglauf

IVV- Wandertag

**Offizielle Eröffnungsfeier der
Nordic Walking Schaukel**

www.NordicWalkingSchaukel.at

Donnerstag 11.Juni:

**09:30: Besinnliche Wanderung
mit Wahrnehmungs- und Atem-Übungen**

13:00: Musikalische – kulinarische Hüttenwanderung
mit Bürgermeister Johann Spielbichler

Start: Pichl- Vorberg/ Steirerhof

Wanderführer und Nordic Walker Instruktoren begleiten Sie
zu unseren uralten Hütten rund um den Rittisberg

Freitag 12. Juni:

Nordic Walking- und Wander- Aktiv Programm der NWO

7:30: 2 km Fitness-Test basiert auf den Ergebnissen
eines zügigen Gehens in flachen Gelände

09:00: Auswertung des Test durch die NWO

10:00: für Wanderer: „Leben in Bewegung“ auf der Reiteralp zum Spiegelsee
Mentaltraining, Entspannungsübungen mit Gerlinde Fuchshuber – Coaching &
Training

10:00: Für Nordic Walker: „Wie baue ich meine Leistungsfähigkeit auf“
rund um den Kulmberg mit Prof. Dr. Erwin Gollner
kostenlose Teilnahme, exklusive Mittagessen

18:00: Ofenkartoffel-Party im Festzelt

20:00: Dia-Vortrag „Faszination der Gegensätze“
von Bergführer und Buchautor Herbert Raffalt

Samstag 13.Juni

**Offizielle Eröffnungsfeier der Nordic Walking Schaukel Schladming-
Dachstein**

Zeit 12:00 Pichl- Vorberg/Festzelt

„Das größte vernetzte Nordic Walking Gebiet in den Alpen“

www.NordicWalkingSchaukel.at

Festprogramm:

Sport- Modenshow von Sport Ski Willi Ramsau

19: 00 Siegerehrung im Festzelt mit live Musik

„Ennstaler Steirerklang“

(Eintritt frei)

Samstag 13. Juni

2. Dachstein Nordic Walking Day

11:00 Startnummer Vergabe

Start :14:00 Halbmarathon **21,1 km**

Start :15:00 **10,5 km** und **6 km**

Nenngeld

1. Februar 2009 bis 30. April 2009 € 15,-

ab 1. Mai 2009 bis 4. Juni 2009 € 18,-

Nachnennung am Veranstaltungstag bis 13:00 möglich € 21,-

Auskunft/Anmeldung: www.nordicwalkingday.at

Sonntag 14: Juni

1. Dachstein Berglauf

Strecke ab Freizeitsee Pichl/ Enns – Ziel Rittisstadl

12,130 km – 874 Hm

Start: 9:15 für Läufer

Start: 9:30 für Nordic Walker

13:30 Siegerehrung im Festzelt

Nenngeld

1. Februar bis 30. April 2009 € 18,-

ab 1. Mai bis 04. Juni 2009 € 22,-

Nachnennung am Veranstaltungstag bis 08:30 möglich € 26,-

Auskunft/Anmeldung: www.dachstein-berglauf.at

Sonntag 14. Juni:

IVV - Wandertag Pichl- Vorberg

Start und Ziel: Pichl- Vorberg/Festzelt

Startzeiten:6:00 bis 8:00 Marathon **42 km**

(letzter Zieleinlauf 18:00)

Startzeiten:6:00 bis 12:00 für **6 km, 10 km, 20 km**

(letzter Zieleinlauf 16:00)

Auskunft/Anmeldung: www.members.aon.at/wvdachstein

Tel. 06454-7378

Rahmenprogramm:

13:00 Konzert der Musikkapelle Pichl

Alle Teilnehmer, Walker, Läufer, Wanderer und Besucher sind herzlich eingeladen in das Festzelt zu kommen.

Veranstalter Wander-Vitalhotel Steirerhof

Anmeldung für den 2. Nordic Walking Day oder für den 1. Dachstein Berglauf

Tel: 0043/6454/7372

Fax: 0043/6454/7480

Anrede		Firmenname	
*Vorname		Verein	
*Nachname		Gruppe	
*Geburtsjahr		Chip Nummer	
*Straße / Nr		E-Mail	
*Plz. / Ort		Telefon	
*Land		T-Shirt Größe	S M L XL XXL
Leihstöcke	JA NEIN	Körpergröße	wenn Stöcke:
Nordic Walking Day	½-Marathon	10,5km	6km
Berglauf	12km		
Berglauf NW	12km		

* Müssen Ausgefüllt sein

Berglauf zählt auch zum österreichischem und steirischem Berglauf-Cup