

Dachstein Nordic Walking- & Wander Opening

Wann: 10. bis 13 Juni 2010

Wo: Pichl/Vorberg - Steiermark
Wander-Vitalhotel Steirerhof

12. Juni 2010

3. Dachstein Nordic Walking Day

Halb-Marathon 21km, 10,5km und 6km Walk

1. österreichische Meisterschaft

Nordic Walking Halb-Marathon 21km

13. Juni 2010

2. Dachstein Berglauf

12,130 km – 874 Hm

22. IVV- Wandertag

www.nordicwalkingday.at www.dachstein-berglauf.at

Berglauf zählt auch zum österreichischem und steirischem Berglauf-Cup



www.pichl.at



www.nwo.at



schladming-dachstein.at

1. Österreichische Meisterschaft Nordic Walking im Halb-Marathon

Samstag 12. Juni 2010

Veranstalter: NWO

Teilnahme-Bedingungen: Österreichische Staatsbürgerschaft
und wenn möglich Vereins-Mitgliedschaft

Startnummer Vergabe: Freitag ab 18:00, Samstag ab 11:00

Start :14:00



Nenngeld ÖMS (Veranstalter NWO)

bis 4. Juni 2010 € 21,-

Nachnenngebühr € 26,-

Nachnennung am Veranstaltungstag bis 13:00 möglich

Siegerehrung: ca. 19:00 im Festzelt/Pichl-Vorberg

Auskunft/Anmeldung: www.nordicwalkingday.at

ÖMS-Bewerb:

Streckencharakteristik: hügeliges Gelände; Asphalt 40 %, Waldweg 60 %

Länge: 21,1 km;

Höhenunterschied: ca. 480 Meter

Altersklassen: Einzelwertung

AK I: Damen und Herren: bis 29. Lebensjahr

AK II: Damen und Herren: 30. bis 39. Lebensjahr

AK III: Damen und Herren: 40. bis 49. Lebensjahr

AK IV: Damen und Herren: 50. bis 59. Lebensjahr

AK V: Damen und Herren: 60. bis 69. Lebensjahr

AK VI: Damen und Herren: 70 Jahre und älter

Teambewerb:

Teamwertung Damen und Herren (altersklassenunabhängig): 5 Teilnehmer - die vier besten Zeiten werden addiert und gewertet

Bei weniger als drei gewerteten Teilnehmern je Altersklasse werden diese in der nächst jüngeren Altersklasse gewertet.



3. Dachstein Nordic Walking Day

HM 21,1km, 10,5km und 6km Walk

Samstag 12. Juni

Startnummer_Vergabe: Freitag ab 18:00, Samstag ab 11:00

Start :14:00 – Halbmarathon 21,1 km

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

Nenngeld (T-Shirt nur bei Voranmeldung bis 31.05.2010)

bis 4. Juni 2010 € 19,-

Nachnenngebühr € 24,-

Nachnennung am Veranstaltungstag bis 13:00 möglich

Siegerehrung: ca. 19:00 im Festzelt/Pichl-Vorberg

Auskunft/Anmeldung: www.nordicwalkingday.at

2. Dachstein Berglauf

12,130 km – 874 Hm

Sonntag 13: Juni

Strecke:Freizeitsee Pichl/Enns – Rittisstadl

Start: 9:30 für Läufer

Start: 9:35 für Nordic Walker

Siegerehrung: ca. 13:30 im Festzelt/Pichl-Vorberg

Nenngeld:

Laufbewerb:

bis 4. Juni 2010 € 24,-

Nachnenngebühr € 29,-

Nordic Walking Bewerb:

bis 4. Juni 2010 € 19,-

Nachnenngebühr € 24,-

Nachnennung am Freitag/Samstag und am Veranstaltungstag bis 09:00 möglich

Auskunft/Anmeldung: www.dachstein-berglauf.at



RITTISSTADL - Fam. Pitzer Wolfgang
<http://www.rittisberg.at/rittisstadl-ramsau.html>

Rahmen-Programm

Donnerstag 10. Juni:

Start: Pichl-Vorberg/ Steirerhof

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

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

15:00: Musikalische Unterhaltung auf der Sonnenalm vom Hüttenwirt Gerhard

Freitag 11. 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 Reiteralm 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 12. Juni:

18:00: Sport- Modenshow von Sport Ski Willi Ramsau

20:30: Live Musik im Festzelt mit dem „Ennstaler Steirerklang (Eintritt frei)

Sonntag 13. Juni:

IVV - Wandertag Pichl- Vorberg

Start und Ziel: Pichl- Vorberg/Festzelt

Startzeiten: 6:00 bis 8:00 Marathon 42 km - Zielschluss: 18:00

Startzeiten: 6:00 bis 12:00 für 6 km, 10 km, 20 km – Zielschluss: 16:00

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

Tel. 06454-7378

ab 13:00: Festzeit mit Musik-Unterhaltung

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



Sonnenalm Fam. Höflehner

www.irxner.at

Veranstalter Wander-Vitalhotel Steirerhof/NWO

Anmeldung für den 3. Nordic Walking Day,

1. österreichische Meisterschaft oder für den 2. Dachstein Berglauf

Tel: 0043/6454/7372

Fax: 0043/6454/7480

Anrede		*Geburtsjahr																									
*Vorname		Verein																									
*Nachname		Firmenname																									
*Straße / Nr		Team																									
*Plz. / Ort		Chip Nummer																									
*Land		E-Mail																									
Staatsbürgerschaft		Telefon																									
Leihstücke	wenn Ja, Körpergröße:	T-Shirt Größe	S M L XL XXL																								
<table border="1"> <tr> <td>Nordic Walking Day</td> <td>½-Marathon</td> <td></td> <td>10,5 km</td> <td></td> <td>6 km</td> </tr> <tr> <td>ÖMS NW ½-Marathon</td> <td></td> <td>Verein</td> <td></td> <td>Team</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Berglauf</td> <td></td> <td></td> <td>Cup Nummer:</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Bergwalk NW</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				Nordic Walking Day	½-Marathon		10,5 km		6 km	ÖMS NW ½-Marathon		Verein		Team		Berglauf			Cup Nummer:			Bergwalk NW					
Nordic Walking Day	½-Marathon		10,5 km		6 km																						
ÖMS NW ½-Marathon		Verein		Team																							
Berglauf			Cup Nummer:																								
Bergwalk NW																											
<p>Teammeldung für Österreichische Meisterschaft (ÖMS), nur möglich bei Teilnahme an der Einzelwertung, oben genannte Person ist der Team-Leiter</p>																											
Walker 2	Vorname		Nachname																								
Walker 3	Vorname		Nachname																								
Walker 4	Vorname		Nachname																								
Walker 5	Vorname		Nachname																								

* Müssen Ausgefüllt sein



ALMDORF REITERALM



info@almdorf-reiteralm.at
www.almdorf-reiteralm.at



★★★★
info@pichlmayrgut.at
www.pichlmayrgut.at

Atemholen e.U.

einlassen, loslassen, krafttanken

www.atemholen.at

Schnepf

Computerkassen GmbH

www.schnepf.at

einfach organisiert



24 Stunden Benefizlauf
2.-4. Juli 2010
Irdning Europas größter
Ultralaufevent

www.24stundenlauf.at

Autohaus Knaus

Inh. Markus Loidl e.U.

8972 Ramsau 149
Telefon: 03687/81941



AddCOM

communication for you

www.addcom.at

Gasselhöh-Hütte Reiteralm

Tel: +43 (0)664-4513435



Das Ausflugsziel für Jung & Alt, mit Freunden & Kollegen auf der Reiteralm
Bernarda Trinker, Preunegg 52 - A-8973 Pichl/Preunegg

Reiteralm & FAGERALM

Ihr autorisierter VW Verkaufsagent

R. Erlbacher

GesmbH.

8970 Schladming, Ramsauer Straße
Telefon: 03687/24668



BAU- UND KUNSTSCHLOSSEREI

REITER

Haus im Ennstal - Ramsau-Kulm

*Metall
in
Form & Funktion*



ENGELHARDT

Vermögensberatung

Nordic Walking Power-Training

Mit NW-Weltmeister Michael Epp & Team

Termin: 13. bis 16. Mai 2010

Anmeldung und Info

www.nordicwalkingday.at/training