



Pressedokumentation

5 km mit Kategorie Familie
7,5 km
12 km
21 km



Sonntag 4. November 2007 in Vevey Nordic Walking und Nordic-O-Walking



Liebe Nordic Walkerinnen, liebe Walkerinnen, liebe Nordic Walker und Walker, liebe Familien,
Mit grossem Vergnügen heissen wir Sie zum dritten [Lavaux Nordic Walking Event](#)
am **SONNTAG, den 4. NOVEMBER 2007 in VEVEY**
ganz herzlich willkommen !

Wir offerieren allen Nordic Walker, Walker und Familien in der wunderschönen Gegend der
Riviera am Lac Léman vier ganz verschiedene Parcours-Varianten mit 4 Distanzen
nach Wunsch.

**Ganz neu, und zum ersten Mal in der Suisse Romande, wird eine Kategorie
Orientierungslauf Nordic-O-Walking** eingeführt. So kommen nicht nur Ihre physischen aber
auch Ihre intellektuellen Fähigkeiten zum Zuge.

Wir wünschen, dass die Qualität dieses Events die hohen Ansprüchen aller Teilnehmer erfüllt
und Sie wiederum einen unvergesslichen Tag erleben werden, ganz nach dem Sinnspruch:

« Wenn man seinem Körper Sorge trägt, dankt Dir auch die Seele dafür ».

Saint-Vincent-de-Paul

Nicht zuletzt deshalb möchten wir Sie dazu motivieren, diesen gesunden Sport in dieser
einmaligen Gegend zu geniessen.

Wir möchten ganz herzlich danken

- Unseren Sponsoren
- Unseren Paten
- Den Behörden der Stadt Vevey und den Gemeinden Corseaux, Chexbres, Puidoux, Rivaz, Epresses und La Tour-de-Peilz
- Den Samariter/Innen von Vevey und Lavaux
- Den 100 Freiwilligen, welche an den Streckenposten und an den Verpflegungsständen arbeiten

Jean C. PFISTER

Präsident des Organisationskomitees

Informationen - Einschreibung:

Sanasports - Case postale 7377 - CH - 1002 Lausanne
Tél. +41 21 320 22 03 (08h00-12h00) - Fax +41 21 320 04 23
info@sanasports.ch

www.lavaux-nordic-walking.ch - www.datasport.ch

Kontakt für die Medien :

Christine Urfer, pur pr, avenue de la Gare 38, 1003 Lausanne
Tél. 078 619 05 00 ; 021 312 06 03 – christine.urfer@pur-pr.com

Start- und Zielgelände: Vevey, Place du Marché (Marktplatz am See)

Zufahrten; Parkplätze: siehe Plan (pdf file)

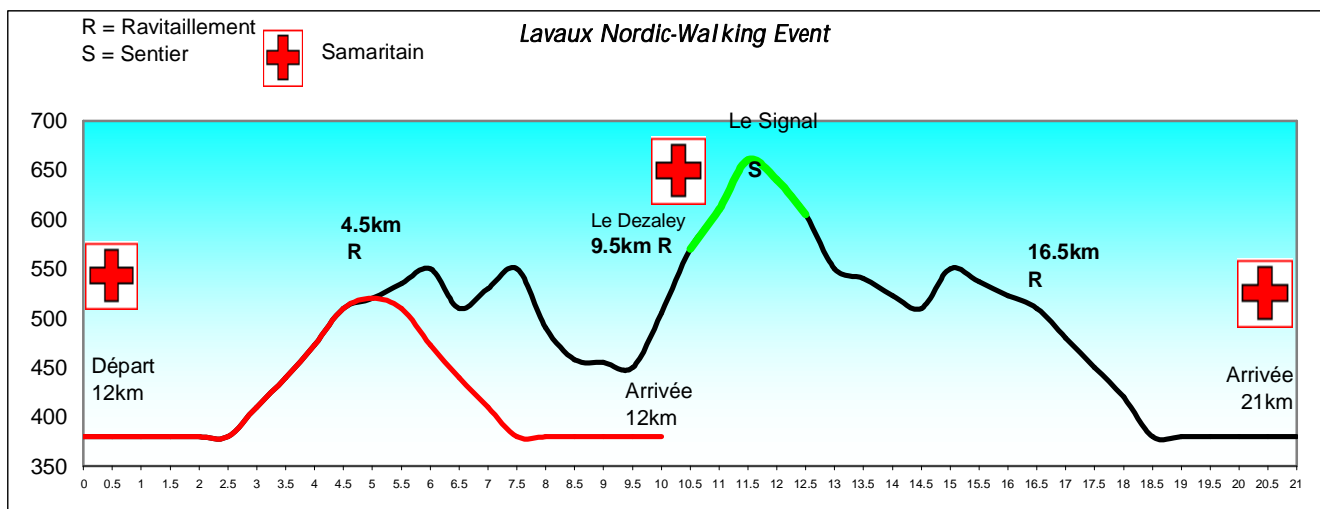
Startzeiten:	21 km	Walking	10Uhr00
	21 km	Nordic Walking	10Uhr05
	7,5 km	Nordic-O-Walking Einzelstart	10Uhr15
	12 km	Walking	10Uhr30
	12 km	Nordic Walking	10Uhr35
	5 km	Walking	11Uhr00
	5 km	Kategorie Familie	11Uhr00
	5 km	Nordic Walking	11Uhr05

Parkplätze (öffentlich), Garderoben, Duschen und Wertsachendepot:
im Start-/Zielgelände den Wegweiser folgen

3 Parcours / Distanzen durch die einmaligen Rebberge des Lavaux-Gebietes:

- **Anfänger: 5km** (Strecke am See entlang)
- **Orientierungsläufer: 7,5km** (Zone in den Rebbergen)
- **Fortgeschrittene: 12km** (Strecke durch Rebberge)
- **Trainierte Nordic-Walker : 21km** (Strecke durch die Rebberge und über **Naturpfade**)

Höhen- und Streckenprofil 12 km und 21 km:



Verpflegungsposten:	5 km Strecke:	im Ziel
	7,5km Strecke:	im Ziel
	12 km Strecke:	km 4,5 und im Ziel
	21 km Strecke:	km 4,5; km 9,5; km 16,5 und im Ziel

Sanitätsposten:

Am Start und Ziel und für die 21 km Strecke bei km 9 und km 11

Aufwärmen und Stretching:

Die SNO Nordic Walking Instruktoeren von Sanasports garantieren Ihnen ein optimales Warm-up und Stretching im Startgelände → Profitieren Sie!

Massage:

Einschreibelisten am Informationsstand. Diese Dienstleistung wird von Mitgliedern von „Skyphysio“ kostenlos angeboten.

Einschreibung:

Exklusiv mit dem **Einzahlungsschein im Lavaux NW Event Prospekt**

→ **Bestellen:**

Tel. 021.320.22.03 (morgens von 08h00 bis 12h00)

Fax. 021.320.04.23 oder e-mail: info@sanasports.ch

Anmeldeschluss: Montag, den 15. Oktober 2006

Einschreibung:

On-line via www.lavaux-nordic-walking.ch oder www.datasport.ch

Anmeldeschluss: Donnerstag, den 31 Oktober 2007

Einschreibung auf Platz:

Nachmeldungen am Sonntag 4.11.07 bis 60 Minuten vor dem Start sind möglich (Zuschlag Frs 10.-). Es werden keine Einschreibengebühren zurückerstattet. Bei schriftlicher Absage mit Arzteugnis wird ein Gratisstart für den Lavaux NW Event im Jahre 2008 offeriert.

Kinderhütendienst / Kinderprogramm:

Voranmeldung mit Altersangabe (5 – 12 jährig) obligatorisch

info@sanasports.ch oder per Fax: 021.320 23 04

Startgeld:	5 km Walking + Nordic Walking	Frs. 25.-
	5 km Familien ab 2 Personen	Frs. 30.-
	7,5 km Nordic-O-Walking	Frs. 30.-
	12 km Walking + Nordic Walking	Frs. 30.-
	21 km Walking + Nordic Walking	Frs. 35.-

Startnummern:

Sonntag 4 November: Alle Teilnehmer müssen Ihre Startnummern am Tag des Laufs ab 08.00 Uhr bis spätestens 60 Minuten vor dem Start Ihrer Laufkategorie im Salle del Castillo abholen. Samstag 3 November: Ausgabe auch am Samstag von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr im Salle del Castillo in Vevey.

Die Startnummern müssen gut ersichtlich auf der Brust getragen werden.

Verpflegung:

warme Mahlzeiten (selbstgemachte Teigwaren und Pizzas von „Mauro“) zu Vorzugspreisen auf Platz

Unterkunft:

Die zertifizierten SNO Hotels in der Region bieten Ihnen super Angebote an schauen Sie auf unserer web site: www.lavaux-nordic-walking.ch

Geschenk und Erinnerungsfoto:

Alle Teilnehmer bekommen ein Erinnerungsgeschenk nach Zieleinlauf. In der Kategorie Familie offerieren wir ein Geschenk pro Anmeldung. Sie erklären sich einverstanden, dass Ihre Erinnerungsfotos publiziert werden. Sie haben die Möglichkeit diese auf dem web-site www.datasport.ch zu kaufen nach dem Event.

Disqualifikation :

Die Teilnehmer, die die Sicherheitsvorschriften, Anweisungen der Streckenposten und die Regeln des „Fair-play“ nicht beachten werden disqualifiziert. Es ist offiziell verboten, in allen Kategorien, zu laufen.

Versicherung:

ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Der Veranstalter lehnt jede Haftung für Unfälle, Krankheit, Schadenfälle, Diebstahl, usw. ab.

Kurse:

Schnupperkurse (inklusive NW Stöcke) Nordic Walking gratis ab Mai 2007.

Information und Einschreibblatt (pdf) auf unserem Site www.lavaux-nordic-walking.ch

Basiskurse

(gebührenpflichtig) **Nordic Walking** um die richtige effektive ALFA Technik zu erlernen

→ Info auf www.sanasports.ch

Allgemeine Infos:

Veranstalter SANASPORTS
Case postale 7377
CH- 1002 Lausanne

info@sanasports.ch oder info@lavaux-nordic-walking.ch

Tel. +41.21.320.22.03 (morgens von 08.00 Uhr bis 12.00 Uhr)
Fax +41.21.320.04.23

Kontakt für die Medien pur pr, Christine Urfer
christine.urfer@pur-pr.com
Tél. +41 78 619 05 00

Infos zu Anmeldungen, Startblöcken, Startzeiten und Resultaten:

www.datasport.com

Voranzeige 2008

Der 4. Lavaux Nordic Walking Event findet statt am Sonntag 2. November 2008

Reservieren Sie sich bereits heute das Datum

Sanasports

Le centre de compétence Sanasports (www.sanasports.ch) propose différents cours et activités liés au Nordic Fitness et autres sports santé. N'hésitez pas à consulter la liste de nos cours et à vous inscrire avec vos amis et connaissances. Vous bénéficieriez ainsi d'un entraînement professionnel et optimal pour le prochain Lavaux Nordic Walking Event ! Les instructrices et instructeurs formés selon les derniers critères exigés par la SNO (Swiss Nordic Fitness Organisation : www.swissnordicfitness.info) et la INFO (International Nordic Fitness Organisation) ; (www.nordicfitness.net) suivent chaque année plusieurs cours de formation continue. Ils / elles garantissent une formation de haute qualité dans différentes régions en Suisse romande.

Membre du comité de Sanasports, Béatrix Pfister, physiothérapeute ASP, experte sports des aînés OFSPA est la seule Mastertrainer diplômée SNO / INFO Nordic Walking en Suisse romande. Elle est responsable de la technique et de la formation de tous les instructeurs et instructrices Nordic Walking de la SNO et de Sanasports.

Nordic Walking

Sport de loisir et de santé très populaire dans les pays scandinaves, le Nordic Walking - ou marche nordique - rencontre un formidable essor en Suisse, notamment en Suisse romande. Destinée à l'origine à parfaire la préparation des skieurs de fond pendant l'été, cette activité s'est rapidement démocratisée au point de devenir une discipline à part entière. Cette marche, pratiquée à l'aide de deux bâtons qui permettent à toutes les parties du corps de travailler, fait de plus en plus d'adeptes aussi bien parmi les jeunes, les moins jeunes, les débutants et les sportifs de haut niveau. Été comme hiver, quelle que soit la nature du chemin emprunté, le Nordic Walking est un sport accessible à tous, alliant aventure pédestre et optimisation de la condition physique. De récentes études scientifiques, axées sur la prévention et l'amélioration de la qualité de vie plutôt que sur la performance, ont démontré qu'une activité physique comme le Nordic Walking constitue un moyen efficace de protection sanitaire. Sport très complet, le Nordic Walking fait travailler plus de 90% de notre musculature. Il renforce la tonicité générale des chaînes musculaires, améliore les capacités cardio-vasculaires ainsi que l'oxygénation des cellules, augmente la dépense des calories et fortifie les os, contribuant ainsi à la prévention de l'ostéoporose.

Cette nouvelle technique de fitness permet d'éliminer les tensions dans la région des épaules et de la nuque tout en augmentant la dépense des calories en comparaison avec la marche classique. Enfin, on considère que la marche nordique fortifie les os grâce aux vibrations apportées par le fait de planter les bâtons dans le sol, contribuant ainsi à la prévention de l'ostéoporose. Par ailleurs, le Nordic Walking, qui se pratique individuellement ou en groupe, est le « sport plaisir » par définition. A la portée de tous, il vise un bien-être général personnel, propre aux capacités individuelles. Il se pratique le plus souvent dans la convivialité et dans la bonne humeur. Son équipement se résume à des habits confortables de préférence en microfibres, à une bonne paire de baskets et des bâtons en fibre de verre avec des poignées ergonomiques assurant la résistance et la flexibilité pour absorber les coups.

Technique : La technique ALFA 247 est la technique de référence en Nordic Walking selon les recommandations de la INFO et de la SNO.