



Pressemitteilung

Nordic Walking : 4. Austragung des « *Lavaux Nordic Walking Event* » am Sonntag 2. November 2008

**Neuheiten : Ehrengast ist der Kanton Aargau
Die Beteiligung am Event ist für alle Einwohner
dieses Kantons kostenlos**

VEVEY, JUNI 2008 – Bereits zum 4. Mal findet der populäre « *Lavaux Nordic Walking Event* » www.lavaux-nordic-walking.ch für Walkers und Nordic Walkers dieses Jahr am 2. November 2008 statt. Um den Anlass auch in der übrigen Schweiz den Nordic Walkern besser bekannt zu machen, werden sämtlichen Teilnehmern, welche im Kanton Aargau residieren, die Beteiligungskosten übernommen. Die Veranstaltung wird wie in den vorigen Jahren in vier verschiedenen Parcours und vier unterschiedlichen Distanzen durchgeführt inklusive ein Nordic Walking Orientierungslauf. Sie führen durch (5 km, 9,5 km, 12 km und 21 km) das wunderschöne Lavaux Rebgebiet und einziges Weltkulturerbe der UNESCO in der Westschweiz. Der *5km* Lauf entlang dem Genfersee ist ideal für Familien und Anfänger. Der *21km* Lauf, welcher über 2km Naturpfade führt mit einer Höhendifferenz von über 220 Meter führt, ist vor allem für Spitzen - NW geeignet. Der *12km* Lauf eignet sich ideal für gut trainierte Sportler.

Dieser grosser Sportanlass findet dank der Zusammenarbeit mit dem Nordic Fitness Kompetenzzentrums Sanasport, offizieller Partner des « *Lavaux Nordic Walking Events* », statt. Sanasport hat sich zum Ziel gemacht: Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens der breiten Bevölkerung durch Bewegung.

Nordic Walking kann das ganze Jahr über ausgeübt werden, und ist somit für Sportler und Anfänger interessant. Die zahlreichen Vorteile sind: aktive Bewegung an frischer Luft, sofortige Steigerung der körperlichen Leistung, Freude und Wohlbefinden.

Der LNWE : eine Erfolgsgeschichte seit 3 Jahren

Jean Pfister, Nordic Walking Sportinstructor und Präsident des Organisationskomitee sagt : « Wir erfreuen uns, am Erfolg dieses Anlasses. Der *Lavaux Nordic Walk Event* wurde auf Grund einer privaten Initiative lanciert und kann dank eines grossen Engagements des Organisationskomitees durchgeführt werden. Dank bester Beziehungen mit unseren Partnern, bleiben wir weiterhin an der

Spitze, um unsere Ziele mit Erfolg erreichen zu können. Der 3. Lavaux Nordic Walking Event war ein grosser Erfolg mit bis zu 1200 Teilnehmern. Zum 4. Anlass erwarten wir ungefähr 1400 Teilnehmer und hoffen, dass weitere Walkers und Nordic Walkers aus der übrigen Schweiz und dem Ausland kommen werden. Viele Teilnehmer sind jedes Jahr wieder gerne dabei, und dass auch dank dem oft guten und sonnigen Wetter ».

Engagierte Partner

Das Organisationskomitee des LNWE darf auf die Unterstützung ihrer drei Hauptsponsoren zählen : UBS SA, COOP Suisse Romande sowie CONCORDIA, Schweizerische Kranken- und Unfallversicherung, welche sich seit kurzem zu den engagierten Unternehmern zählt, mit Ihrer Hauptinvestition im Bereich der Prävention und Volksgesundheit.

Andere Partner wie : CARE Vevey, Organisator des Orientierungslauf NW, Rouge FM, Craft Schweiz SA, Emil Frey SA, Autocenter St. Léger, die Stadt Vevey, Montreux-Vevey Tourisme, Loterie Romande, Henniez, Polar, Reebok, Leki, Meindl, Schaefer Sports, Hostellerie Geneve in Vevey und Mauro-Traiteur, unterstützen uns aktiv.

Der LNWE kann sich zudem auch auf die Unterstützung seiner Komiteemitglieder verlassen. Dazu zählen im Sport bekannte Persönlichkeiten wie, **Georges-André Carrel** (Direktor für Sport an der UNI/EPFL Lausanne), **Dr. Jacques Vallotton**, Chirurg für Orthopädie und Traumatologie, **Marc Biver**, **Laurent Dufaux**, ehemaliger Profi Velorennfahrer und Mitarbeiter der Craft (Schweiz) AG, sowie u.a. **Ralph Böhm** (Präsident der SNO).

Vier verschiedene Parcours zur Auswahl, je nach Trainingszustand und ein Kategorie speziell für Familien.

Nordic Walking ist ein idealer Sport für jedermann. Das Organisationskomitee des LNWE glaubt, dass alle Teilnehmer sich mit Spass den Lauf aussuchen können, welcher ihren körperlichen Verfassung entspricht. Es stehen verschiedene Kategorien zur Auswahl, um alle Teilnehmer zufrieden zu stellen.

Die Kategorien die zur Auswahl stehen, wie jene für Familien und Anfänger führt 5 Kilometer am Genfersee entlang. Der Parcours durchs Lavaux für trainierte Sportler misst 12 Kilometer und für die ganz versierten Sportler gibt es den 21 Kilometer Parcours, welcher die Teilnehmer an den Gipfel des Signal von Chexbres führt. Mit einer Höhendifferenz von 220 Meter und einem durchgehenden Naturweg von über 2 Kilometer, ist dieser schwierige Lauf für Kenner und sehr gut trainierte NordicWalker geeignet. Der Nordic Walking Orientierungslauf von 9,5 Kilometer, führt taktische Sportler durch eine sehr abwechslungsreiche Gegend von Vevey und dem Lavaux Gebiet.

Der Professionalismus einer privaten Initiative

Der *Lavaux Nordic Walking Event* wurde im Sinne eines qualitativ hochstehenden Sportanlasses geplant. Es handelt sich vor allem um eine perfekte kompetente Organisation, welche den Anforderungen der einzelnen Teilnehmer gerecht werden soll. Um eventuelle falsche Bewegungen, Verletzungen, Zerrungen vor und nach dem Lauf zu vermeiden, wird das Aufwärmen und Stretching von SNO diplomierten ausgebildeten Nordic Walker Instruktorinnen vorgezeigt.

Für den Lauf stehen, je nach Parcours und Bedarf, Verpflegung und Getränke zur Verfügung.

Die allgemeine Restauration / Verpflegung (Spezialpreis für Teilnehmer) auch für die vielen Zuschauer, garantiert ein hervorragender Traiteur aus Lausanne. Ebenfalls wird ein bekannter Winzer aus der Gegend seine Weine aus dem Gebiet Villette – Epesses anbieten.

Nordic Walking, eine ideale Sportart für jedermann an der frischen Luft.

Seit einigen Jahren profitiert diese gesunde Sportart von einem grossen Aufschwung und ist bei Jung und Alt sowie bei Anfängern und Sportlern sehr beliebt.

Damit die Ausübung dieses Sportes zum Erfolg führt, benötigt es eine gezielte technische Ausbildung. Dazu gehört einen gut koordinierten Bewegungsablauf, aufrechte Haltung und vor allem die richtig angewendete Technik. In Wirklichkeit handelt es sich hier nicht nur um einen Vorwärtsbewegen auf zwei Stöcken abgestützt. Eine aufrechte Haltung, die Arme physiologisch

gestreckt, die Haltung der Stöcke in einem Winkel von 60°, der angepasste Schritt mit einer gleichmässigen Bewegung der Arme, sind die Basis der Technik dieser Sportart.

Jemand der regelmässig diesen Sport ausübt, erreicht eine harmonische und fließende Laufart. Falsche Bewegungen können zu Spannungen, Muskelschmerzen, Abnützung sowie Sehnenentzündungen führen.

Es gibt auch andere Arten sich mit Stöcken fortzubewegen. Diese profitieren aber nicht von den vier angewendeten koordinativen Fähigkeiten des Nordic Walking wie: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Diese Fähigkeiten finden wir einzig und allein in der **ALFA Technik des Nordic Walking**.

Um diese NW Referenztechnik besser kennen zu lernen oder zu verbessern, empfehlen wir einen Ausbildungskurs zu besuchen. Verschiedene Angebote finden Sie auf unserer Internet-Homepage unter www.sanasports.ch.

Nordic Walking in Kürze :

- Ein ausgezeichnetes zusätzliches Training für Ausdauer, Muskelaufbau und Koordination
- Trainiert effizient den Muskelaufbau des Ober- und Unterkörpers im Gegensatz zu Velofahren oder Joggen
- Verhindert starke Schläge auf Gelenke während des Laufens
- Vermindert Anspannungen im Nacken- und Schulterbereich

Sanasports : das Nordic Fitness Kompetenzzentrum als Partner

Sanasports, als einziges Nordic Fitness Kompetenzzentrum in der Westschweiz, ist der exklusive Partner am « Lavaux Nordic Walking Event ». Die Organisation vereint und schult Instrukto:innen in den Kantonen, Genf, Wallis, Freiburg, Neuenburg sowie Waadt gemäss den neuesten Anforderungen der SNO (Swiss Nordic Fitness Organisation: www.swissnordicfitness.info, Mitglied der INFO (International Nordic Fitness Organisation www.nordicfitness.net.) Eine obligatorische Weiterausbildung der Instrukto:innen wird einzig von der verantwortlichen Ausbilderin der Swiss Nordic Fitness Organisation, Béatrix Pfister

(Physiotherapeutin ES/Physioswiss, Sportexpertin der BASPO und Ausbilderin für Nordic Walking SNO/INFO Westschweiz) garantiert.

Mehrere Instrukto:innen von Sanasports haben eine medizinische Ausbildung. Zudem verfügen mehrere über geschulte Kenntnisse im Bereich Erwachsenen-Kinder Bildung. Die Weiterbildung beinhaltet zusätzlich einen Mobilisierungskurs, Muskelaufbau, Stretching, Trainingsbasis, Kontrolle für Herz und Kreislauf (Herzfrequenzmessung) und die Ernährungslehre vor, während und nach dem Training.

Gratis-kurse

Hinsichtlich des vierten « Lavaux Nordic Walking Events », werden zahlreiche Gratis-kurse ab Ende August bis Mitte Oktober 2008 in der Westschweiz angeboten. In den 5 Regionen Genf, La Côte, Lausanne, Riviera und im Chablais VD / VS bekommen so zahlreiche interessierte Personen die Möglichkeit, sich mit dieser neuen Disziplin, die so viele Sportler fasziniert, vertraut zu machen.

Die Daten dieser Gratis-kurse werden auf dem Internetseite des Lavaux Nordic Walking Events ab dem 15. Juli 2008 kommuniziert. (www.lavaux-nordic-walking.ch)

Um alle interessierten Personen zu beglücken gibt es verschiedene Anmeldemöglichkeiten

Anmeldung mit EZ, mit Einzahlungsschein im offiziellen Prospekt des LNWE bis am **11 Oktober 2008**. Dieser kann via Mail über info@lavaux-nordic-walking.ch bestellt werden.

Anmeldung online bis am 27 Oktober 2008 : www.lavaux-nordic-walking.ch www.datasport.ch

Anmeldung auf Platz: Bis 60 Minuten vor dem Start können Sie sich auf Platz einschreiben. Sie bezahlen eine Zusatzgebühr von CHF 10.-

Für weitere Informationen über die Partnerschaft mit unseren 3 Hauptsponsoren :

UBS SA

Sophie Martinet
Projekt Leiterin Marketing
Tél. 021 215 42 63
sophie.martinet@ubs.com

COOP

Jean-Philippe Cotter
PR und Sponsoring
Tél. 021 633 41 44
jean-philippe.cotter@coop.ch

**CONCORDIA, Schweizerische
Kranken- und Unfallversicherung**

Fabienne Weiss
Regional Verkaufsleiterin
Tél. 079 335 73 62
fabienne.weiss@concordia.ch

Weiter Informationen zum Lavaux Nordic Walking Event 2008:

Dr Jean C. Pfister
Präsident des OK
Tél. 079 204 46 08
j.pfister@sanasports.ch

Christine Urfer
Pressesprecherin
Tél. 078 619 05 00
christine.urfer@pur-pr.com

www.lavaux-nordic-walking.ch