

# 1. Internationale Deutsche Nordic Walking Meisterschaft – Halbmarathon/ 10km

Wettkampfbestimmungen der „GNFA“ in Kooperation mit dem Veranstalter „Mühlbauer Group“

**Stand: 19. April 2015**  
**Änderungen vorbehalten!**

## Inhaltsverzeichnis

- 1. Allgemeines:**
  - 1.1 Beschreibung des Wettkampfes
  - 1.2 Veranstalter / Ausrichter
  - 1.3 Meldungen / Haftung
  - 1.4 Erste Hilfe
  - 1.5 Kleidung und Startnummern
  
- 2. Wettkampf:**
  - 2.1 Start
  - 2.2 Wertung
  - 2.3 Teamwertung (DM)
    - 2.3.a Mix-Teamwertung (DM)
  - 2.4 Technikverstöße & Disqualifikationen
  - 2.5 Kampfrichter & Wettkampfleitung
  - 2.6 Zeitmessung
  - 2.7 Verpflegung & Trainerbetreuung
    - 2.7.1 Stockbruch
  - 2.8 Material
  - 2.9 Verhalten
  
- 3. Ergebnisse, Einsprüche:**
  - 3.1 Ergebnisse
  - 3.2 Einsprüche

## 1. Allgemeines:

### **1.1 Beschreibung des Wettkampfes & Technik**

Nordic-Walking, auch kurz genannt „NW“, wurde als Trainingsmethode der Skilangläufer und Wanderer benutzt. Durch den Einsatz von speziellen Nordic-Walking Stöcken entstand ein Ganzkörpertraining, bei dem die gesamte Muskulatur des Oberkörpers und Unterkörpers beansprucht wird. Durch den permanenten Einsatz der Stöcke wird ein gleichmäßiger Schrittzklus erzielt. Dabei ist es wichtig, dass die Stöcke deutlich kraftvoll und aktiv eingesetzt werden. Der Fuß muss immer den Bodenkontakt spüren. (Bsp.: der rechte Stock hat immer dann Bodenberührung, wenn die linke Ferse aufsetzt, der linke Stock, wenn die rechte Ferse aufsetzt), wobei immer mindestens ein Fuß Bodenkontakt behalten muss. Ein Verlust des Bodenkontaktes mit beiden Füßen zur gleichen Zeit ist nicht erlaubt. Dabei werden die Stöcke nah am Körper geführt. Der Stockeinsatz sollte immer unterhalb des Körperschwerpunktes, also in der Schrittstellung auf der vertikalen Körperachse, erfolgen. Die Fortbewegung kann diagonal oder in der Doppelstocktechnik erfolgen. Maßgebend ist, dass am Ende des Schrittes das Abstoßbein und die Arme gestreckt sind. Der Arm muss beim Abstoß bis hinter die Hüfte oder darüber hinaus eingesetzt werden.

Es ist kein Geher Schritt mit Hüftkipfung oder schleichender Laufschrift gestattet! Jeder Sportler kann bei der DM teilnehmen! Voraussetzung ist, dass dieser die Nordic-Walking Technik beherrscht und diese umsetzen kann. Eine separate Lizenz oder Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich.

- a) Aufsetzen und Abstoßen der Stöcke im Einklang mit dem Marschrhythmus.
- b) Ausgreifende Armbewegung beim Passieren des Rumpfes, während der Grip des Stockes am Ende der Schwingbewegung nachlässt.
- c) Während des Marschierens sollten spezielle Nordic Walking-Stöcke verwendet werden.

## **1.2 Veranstalter / Ausrichter**

Mühlbauer Group in Kooperation mit dem City Fit Roding und "GNFA"

Ausrichter: City Fit Roding & City Hotel Roding in Kooperation mit Sport Ferstl

## **1.3 Meldungen / Haftung**

Die Anmeldung erfolgt online unter: [www.muehlbauer.de/lauf](http://www.muehlbauer.de/lauf) oder direkt auf der Trackmyrace.com Seite unter dem folgenden link: <http://www.trackmyrace.com/running/event-zone/event/1-internationale-deutsche-nordic-walking-meisterschaft-11-muehlbauer-spendenlauf/>

Für den Fall der Teilnahme an der 1. Internationalen Deutschen Nordic Walking Meisterschaft unter der GNFA (Halbmarathon & 10km) und bzw. oder dem 11. Mühlbauer-Spendenlauf erkenne ich den Haftungsausschluss der Veranstalter für Schäden jeder Art an. Ich werde daher weder gegen die Veranstalter und Sponsoren des Laufes noch gegen die Stadt Roding oder deren Vertreter Ansprüche wegen Schäden und Verletzungen jeder Art geltend machen, die mir durch eine Teilnahme an der Veranstaltung entstehen können. Ich erkläre, dass ich für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ausreichend trainiert habe und körperlich gesund bin. Ich bin damit einverstanden, dass die in meiner Anmeldung genannten Daten, die von mir im Zusammenhang mit meiner Teilnahme an der Veranstaltung gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews in Rundfunk, Fernsehen, Werbung, Büchern, fotomechanischen Vervielfältigungen ohne Vergütungsansprüche meinerseits genutzt werden dürfen. Ich versichere, dass mein angegebenes Geburtsdatum richtig ist und ich meine Startnummer an keine andere Person weiter geben werde.

Die Startliste / Anmeldungen können auf der Anmeldeseite der Firma Trackmyrace.com angeschaut werden.

Bei Nichtantreten erfolgt keine Rückerstattung der Teilnahmegebühr. Die Weitergabe von Startnummern (Tausch oder Umschreibung) ist nicht erlaubt.

## **1.4 Erste Hilfe**

Ein Teilnehmer muss sofort seine Teilnahme am Wettkampf abbrechen, wenn er von einem Mitglied des vom Veranstalter eingesetzten medizinischen Betreuungsteams eine entsprechende Anweisung erhält.

## **1.5 Kleidung und Startnummern**

- a) Während des Wettkampfs muss jeder Teilnehmer die Startnummern sichtbar auf der Brust tragen.
- b) Die Startnummer auf der Kleidung des Teilnehmers muss der Nummer auf der Starterliste entsprechen.
- c) Es wird empfohlen, dass die Teilnehmer keine weiten Jogginganzüge tragen, damit eine faire Bewertung durch die Wettkampfrichter sichergestellt werden kann. Die Sportbekleidung der Teilnehmer sollte möglichst körpernah sitzen

## **2. Wettkampf:**

### **2.1 Start**

Der Start wird in eingeteilten Startblöcken (DM) in einem Massenstartsystem durchgeführt. Dabei werden die einzelnen Blöcke in zeitlichen Abständen gestartet. Dieser beginnt am Tage der Veranstaltung ab 9:00 Uhr (DM) und ab 13:30 Uhr die Spendenläufe (Samstag der 13. Juni 2015). Die

Einteilung der Startblöcke erfolgt durch die angegebene „Bestzeit“ auf der Halbmarathon Distanz. Die Wertung jedes Sportlers erfolgt durch eine Chipzeitmessung (Startnummer) von der Firma Df-Sports. Der Start erfolgt durch ein Startsignal. Bei einem Fehlstart kann der Start einmal wiederholt werden. Im Falle eines zweiten Fehlstarts wird der Sportler mit einer 30 sec. Zeitstrafe bestraft. Die Nordic-Walking DM ist eine Lizenzfreie Teilnahme. Die maximale Walkingzeit beträgt 3 ½ h. Zielschluss ist um 12:30 Uhr.

Sonntag 10km: Start wird in eingeteilten Startblöcken (DM) in einem Massenstartsystem durchgeführt. Dabei werden die einzelnen Blöcke in zeitlichen Abständen gestartet. Dieser beginnt am Tage der Veranstaltung ab 9:00 Uhr. Die Wertung jedes Sportlers erfolgt durch eine Chipzeitmessung (Startnummer) von der Firma Df-Sports. Der Start erfolgt durch ein Startsignal. Bei einem Fehlstart kann der Start einmal wiederholt werden. Im Falle eines zweiten Fehlstarts wird der Sportler mit einer 30 sec. Zeitstrafe bestraft.

Die Nordic-Walking DM ist eine Lizenzfreie Teilnahme. Die maximale Walkingzeit beträgt 2 h. Zielschluss ist um 11:00 Uhr.

## 2.2 Wertung

Die Zeitwertung erfolgt durch einen eingebauten Chip in der Startnummer. Dieser wird bei Start und Ziel aktiviert. Zusätzlich wird jede Runde gezählt. Am Ende zählt die Netto Zeit. Dies hat zur Folge, dass nicht der Erste, der die Ziellinie überquert, gewinnt, sondern der, die **Netto-Bestzeit** aufstellt. Die Klasseneinteilung erfolgt laut DLO ab Jahrgang 1999. Eine DM-Wertung wird ab 3 Walkern pro Altersklasse im Ziel durchgeführt. Wenn weniger als 3 Walker in der Altersklasse teilnehmen, wird diese in der nächst jüngeren Altersklasse gewertet. Es kann einmal herab gestuft werden. Sollten dann immer noch keine 3 Walker in die Wertung kommen, wird jeder in seiner Altersklasse getrennt gewertet ohne DM Platzierung. (Wertung außerhalb der offiziellen DM-Wertung)  
Ausnahme: Jugendwertung kann bei allgemeiner Klasse gewertet werden.

## 2.3 Team-Wertung (DM) - Nur für die Deutsche Meisterschaft

Ein Team besteht aus maximal 7 Teilnehmern (entweder nur Frauen oder nur Männer mit gleichem Team-Namen\*), die getrennt gewertet werden. Die 5 schnellsten Teilnehmer eines Teams (nach Nettozeit) kommen in die Teamwertung. Die Teilnehmer (Anzahl 2), die nicht in die Wertung dieses Teams kommen, werden nicht gewertet. Es muss also vorab festgelegt werden, welche Teilnehmer für welches Team an den Start gehen.

➔ Voraussetzung: Deutscher Staatsbürger für Team Wertung der Meisterschaft

\* Bsp.: „Team-Name“ / Verein

## 2.3 a Mix-Team-Wertung (DM) - Nur für die Deutsche Meisterschaft

Ein Team besteht aus maximal 4 Teilnehmern (2 Frauen / 2 Männer mit gleichem Team-Namen\*). Es muss also vorab festgelegt werden, welche Teilnehmer für welches Team an den Start gehen.

➔ Voraussetzung: Deutscher Staatsbürger für Mix-Team Wertung der Meisterschaft

➔ Teamnennung bis 18 Uhr am 13. Juni (Abgabe bei Dsf-Sports)

➔ Ummeldung bis 1h vor dem Start möglich am 14.Juni (Ende 8 Uhr)

## 2.4 Regelverstöße & Disqualifikationen

Technikverstöße sind:

- a. Falsche Anwendung der Nordic-Walking Technik
- b. Rennen im Wettkampf
- c. Kein Stockeinsatz ersichtlich
- d. Behinderung oder Bedrängung anderer Sportler
- e. Anwendung des Geher Schritts oder des schleichenden Laufschrilles/Skigang
- f. tief in die Knie gehen (Skigang)
- g. Verlassen der Wettkampfstrecke
- h. Abkürzungen
- i. Hilfeleistung durch Dritte, die das Ergebnis des Sportlers positiv beeinträchtigen können
- j. Widersetzen, Nichtfolgen der Anweisungen oder Beleidigungen der Kampfrichter

Bei einem Fehlverhalten (Regelverstoß) kommt es zu Verwarnungen oder Disqualifikationen. Der Sportler kann im Wettkampf **zweimal verwarnt** werden. Dies wird auf der Startnummer markiert. Dabei wird ihm am Ende eine **Zeitstrafe** von jeweils **2 Minuten** pro Verwarnung verhängt. Maximal können 4 Minuten Zeitstrafe vergeben werden. Sollte der Sportler mehr als zwei Verwarnungen bekommen, wird dieser sofort oder nach dem Rennen disqualifiziert und aus dem Rennen genommen. Es gelten schriftliche (Markierung auf der Startnummer). Bei einer Disqualifikation muss die Startnummer mit dem eingebauten Transponder abgenommen werden. Eine Überquerung der Ziellinie ist nicht mehr gültig. Sofortige Disqualifikation bei Nichtbefolgen der Anweisungen oder Beleidigung der Kampfrichter.

## **2.5 Wettkampfleitung & Kampfrichter/ Hauptwettkampfrichter**

### **Wettkampfleitung**

Dirk Grimm  
Josef-Mühlbauer-Platz 1  
93426 Roding  
Tel: + 49 (0) 9461-952-1242  
Handy: + 49 (0) 1763-3188-1242

### **Hauptwettkampfrichter**

Johann Schmidbauer

### **2. Kampfrichter**

Walter Goth (GNWA)

### **3. Kampfrichter**

Marianne Ferstl (Master Trainer GNWA)

### **Kampfrichter / Streckenposten:**

Streckenposten werden durch den Veranstalter / Ausrichter gestellt. Diese werden in zahlreicher Anzahl zur Absicherung der Strecke eingesetzt. Ihnen ist stets Anweisung zu folgen. Sie achten dabei auf die Einhaltung der Nordic-Walking Regeln und Techniken und können zu jeder Zeit den Sportler ermahnen oder disqualifizieren. Sie unterstehen dem Hauptwettkampfrichter in jeder Entscheidung.

### **Hauptwettkampfrichter**

- a) Der Hauptwettkampfrichter ist berechtigt, jeden Teilnehmer zu disqualifizieren, wenn dessen Fortbewegungsweise eindeutig mit den Bestimmungen in Absatz 1.1 unvereinbar ist, und zwar unabhängig davon, ob und wie oft der Teilnehmer bereits verwarnt wurde.
- b) Der Hauptwettkampfrichter ist berechtigt, einen Teilnehmer und/oder dessen Begleitperson zu disqualifizieren, wenn eine oder beide Personen entgegen den Bestimmungen in Absatz 2.9 handeln.

## **2.6 Zeitmessung**

Die Zeitmessung wird durch die Firma Df-Sports abgesichert. Diese stellt die nötigen Zeitnehmer und Protokollführer zur Durchführung der Veranstaltungen. Es werden die einzelnen Rundenzeiten erfasst. Diese ist zuständig für die Richtigkeit der Netto Zeiten sowie Ergebnisse.

## **2.7 Verpflegungsstationen & Trainerbetreuung/ Halbmarathon**

Auf der Strecke befinden sich 3 Verpflegungsstationen sowie 1 im Start/Zielbereich (Halbmarathon) und 1 im Start/Zielbereich (10km). Diese werden durch Zonen gekennzeichnet, die sich über 30 Meter vor und nach der Verpflegungsstation erstreckt. **In diesen Zonen wird der Stockeinsatz und die Technik aufgehoben. Die Armbewegungen der Teilnehmer werden nicht durch die Wettkampfrichter kontrolliert. Kein Lauf – nur Walken ist erlaubt!**

Der Sportler kann in dieser Zone:

- a. Verpflegung aufnehmen
- b. Stöcke bei Bruch tauschen
- c. mit dem Trainer kommunizieren
- d. eigens mitgebrachte Lebensmittel zu sich nehmen oder beauftragte Personen dem Teilnehmer direkt anreichen lassen

Des Weiteren werden neben den Verpflegungszonen noch 2 Trainer-Zonen (Halbmarathon Strecke) sowie 1 Trainer-Zonen (10km) eingerichtet mit einer Länge von 10m. In diesen Zonen ist es möglich defekte Ausrüstung zu tauschen, mit dem Trainer zu kommunizieren, Verpflegung aufzunehmen. In den Verpflegungszonen darf sich frei bewegt. **Kein Lauf – nur Walken ist erlaubt!**

### **2.7.1 Stockbruch**

Bei einem Stockbruch kann der Walker bis zur nächsten gelegenen Trainerstation/ Verpflegungsstation in Walkingrichtung walken! Dabei darf es nicht zur Veränderung der Technik kommen oder diese missachten! Alle Infos der Bewegung wie im Punkt 1.1. beschrieben (mit einem Stock zu diesem Zeitpunkt). An diesen Stationen darf der Walker/ Sportler die Stöcke tauschen, reparieren.

### **2.8 Material**

- a) Stöcke: Es werden Nordic-Walking Stöcke verwendet, um optimal die Technik durchführen zu können. Der Unterarm – und Oberarm sollen etwa im rechten Winkel sein (100 Grad – Toleranz +/-5 cm)
- b) Elektronische Ausrüstung: Grundsätzlich dürfen Geräte aller Art verwendet werden, sofern dadurch keine anderen Teilnehmer gestört werden.
- c) Trinkbehälter: Persönliche Trinkbehälter dürfen verwendet werden. Allerdings wird empfohlen, die Erfrischungsstände zu nutzen, die entlang der Strecke aufgestellt sind. Die Teilnehmer können auch ihre eigenen Getränke an den Erfrischungsständen abgeben. Technikmissachtung beim Trinken auf der Strecke, führt zu einem Regelverstoß und somit zur Zeitstrafe/ Disqualifikation.

### **2.9 Verhalten und Strecke**

Jedes unsportliche Verhalten führt zur sofortigen Disqualifikation.

Ein Teilnehmer, der einen anderen Teilnehmer überholt, darf diesen weder in dessen Bewegungsfreiheit einschränken noch anderweitig behindern.

Mit der Zustimmung und unter der Aufsicht eines Wettkampfrichters darf ein Teilnehmer die Strecke verlassen, vorausgesetzt die vom Teilnehmer zurückzulegende Strecke wird dabei nicht verkürzt. Falls der Hauptwettkampfrichter der Veranstaltung von einem Wettkampfrichter darüber informiert wird, dass ein Teilnehmer in abkürzender Weise die gekennzeichnete Strecke verlassen hat und falls er eine Disqualifikation für gerechtfertigt erachtet, kann er diese Disqualifikation aussprechen.

Es wird erwartet, dass sich alle Personen, die aktiv oder passiv an der Nordic Walking-Veranstaltung teilnehmen, ethisch, moralisch und sozial angemessen verhalten.

## **3. Ergebnisse, Einsprüche:**

### **3.1 Ergebnisse**

Ergebnisse werden nach dem Wettkampf ausgehängt.

a) Vorläufiges Ergebnis - das erste vom Veranstalter aufgestellte Ergebnis, nachdem der letzte Teilnehmer die Ziellinie durchquert hat. Das vorläufige Ergebnis steht immer unter dem Vorbehalt eventueller Einsprüche. Es wird in der Nähe der Ziellinie veröffentlicht, nachdem der letzte Teilnehmer die Ziellinie überquert hat. Die Ergebniszeiten werden in Form einer Liste bekannt gegeben.

b) Offizielles Ergebnis - das offizielle Ergebnis ist nicht mehr anfechtbar. Es wird sofort nach Ablauf der Einspruchsfrist veröffentlicht.

Ergebnisse werden auf der Ergebnisliste seitens der Firma Df-Sports bekannt gegeben.

### **3.2 Einsprüche**

Nach Bekanntgabe der inoffiziellen Ergebnisse besteht eine 30 minütige Einspruchsfrist. Diese ist mit einem Kostenbeitrag von 20 € schriftlich bei der Wettkampfleitung (Hauptkmpfrichter) zu beantragen. Der Einspruch kann seitens des Athleten, Trainers oder Teams eingelegt werden. Wird der Einspruch stattgegeben und das Ergebnis geändert (bei Richtigkeit), bekommt der Antragssteller die 20 € zurück. Sollte dies nicht der Fall sein, so bleiben die 20 € beim Ausrichter. Das Wettkampfkomitee besteht aus dem Hauptwettkampfleiter, Vertreter des Verbandes der GNFA und Vertreter des Wettkampfveranstalters. Die Entscheidung des Wettkampfkomitees ist endgültig. Es bestehen keine weiteren Einspruchsmöglichkeiten. Bei Einspruch ist Mitnahme der Startnummer erforderlich!