



TSG 1896 Momart e.V.



5. Sportkreis Nordic-Walking-Zielzonenlauf

Datum: Sonntag, 19.05.2013
Start: 11:00 Uhr, vorher gemeinsames Aufwärmen
Anmeldung: bis 10:30 Uhr
Angebot: 5 und 10 km
Veranstaltungsort: Sportlerheim TSG Momart
Startgebühr: 5,00 € (Barzahlung)

Ein Wettbewerb, bei dem nicht die Leistung im Sinne einer Bestzeit, sondern der Nutzen für die Gesundheit und optimales wie effektives Trainieren im Vordergrund steht.

Es gilt, eine ca. 5 oder 10 km Strecke in der zuvor ermittelten, individuellen Zieltrainingszone in einer effektiven Nordic-Walking-Lauftechnik zu walken. Am Ende gewinnt nicht der schnellste, sondern wer die meiste Zeit in seiner Zieltrainingszone gelaufen ist.

Auch für Einsteiger geeignet.

Zur Messung der optimalen Trainingszone sind Pulsuhrn vorhanden, eigene können selbstverständlich genutzt werden!