

Nordic Walking Europacup 2018

29. September 2018

Wettkampfregeln

Veranstalter:

Verein „Bleiburger Walker“,

Graben 6, 9150 Bleiburg

Obmann: Manfred Trattnig

Homepage: www.bleiburger-walker.at

Email: bleiburgerwalker@gmail.com

Stand: 24. Mai 2018 – Änderungen vorbehalten!

1. Beschreibung der Nordic Walking Wettkampftechnik

Nordic-Walking, kurz „NW“ ist gekennzeichnet durch den Einsatz von speziellen Nordic-Walking Stöcken. Durch den permanenten aktiven Einsatz der Stöcke wird ein gleichmäßiger Schrittzyklus erzielt. Die Stöcke zeigen beim Aufsetzen schräg nach hinten, der Krafteinsatz der Arme führt zu einer Rückschwung Bewegung. Dabei ist zu achten, dass alle vier Phasen (Stoßeinsatz, Zug-, Schub-, Schwungphase,) erkennbar sind und der Arm zumindest bis hinter die Hüfte geführt wird. Zugleich muss ein Fuß immer Bodenkontakt halten. Als zu beurteilendes Mindestmaß ist der Bodenkontakt der Ferse beim Aufsetzen oder der Zehenspitze beim Abstoß des Fußes. In dieser Abdruck-/Schwungphase ist eine Streckbewegung des Abstoßbeines bzw. des Schwungarmes zu erkennen. Ein Verlust des Bodenkontaktes mit beiden Füßen zur gleichen Zeit ist verboten. Ein tiefer, schleichender Geher Schritt (=Skigang) ist verboten. Die Fortbewegung hat in der diagonalen Stocktechnik, mit Ausnahme der Doppelstocktechnik im extremen Gelände (genaue Info erfolgt durch dem Veranstalter), zu erfolgen.

1.1. Beschreibung der Grundtechnik:

Stoßeinsatz: Der rechte Arm wird nach vorne geführt, umfasst den Stock, welcher am Ende der Schwungbewegung vor dem Körper aktiv schräg nach hinten eingesetzt wird. Zugleich ist die linke Ferse aufzusetzen (=Diagonalbewegung). Der linke Arm und das rechte Bein befinden sich zu diesem Zeitpunkt in der Schwungphase.

Zugphase: Der rechte Arm führt nun in einer Zugsbewegung den Stock seitlich nahe zum Körper, wobei der linke Fuß zum Ballen abrollt. Die Arme gleiten knapp vor dem Körper aneinander vorbei und der linke Arm beginnt den Stock zu umfassen.

Schubphase: Dabei übt der rechte Arm Kraft auf den Stock aus. Die Hand wird dabei in der Endphase geöffnet um die Schwungphase einzuleiten. Zugleich führt der linke Fuß aktiv die Abrollbewegung weiter durch.

Schwung-/Abdruckphase: Durch dynamisches Öffnen der rechten Hand kommt es zum Ausschwingen des Armes und Stockes. Dabei kommt es zur Streckung des Armes. Das linke Bein übt einen aktiven Abdruck aus und führt auch zur Streckbewegung.

2. Meldung und Haftung:

Jeder Sportler kann an nationalen und internationalen Wettkämpfen teilnehmen. Voraussetzung ist das Beherrschen der Nordic-Walking Technik. Eine separate Lizenz oder Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich. Mit der Anmeldung bestätigt der Sportler den Haftungsausschluss. Für den Fall der Teilnahme am Nordic Walking Europacup und der Europameisterschaft erkläre ich den Haftungsausschluss der Veranstalter für Schäden jeder Art an. Ich werde daher weder gegen die Veranstalter und Sponsoren des Laufes 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 Homepage www.bleiburger-walker.at angeschaut werden. Bei Nichtantreten erfolgt keine Rückerstattung der Teilnahmegebühr. Die Weitergabe von Startnummern (Tausch oder Umschreibung) ist nicht erlaubt.

3. Regelverstöße & Sanktionen / Disqualifikationen:

Bei einem Fehlverhalten (Regelverstoß) kommt es zur Verwarnung, bei grobem Fehlverhalten zur Disqualifikationen. Der Sportler kann im Wettkampf zweimal verwarnet werden. Er ist bei einer Verwarnung sofort anzuhalten. Die Art des Verstoßes ist ihm sofort zu erklären (Optional mit Int. Symbolkarte) und auf dem eigens dafür eingerichteten Fenster auf der Startnummer mit einem roten Stift zu markieren. Die weitere Vorgehensweise der Bestrafung wird vom Veranstalter vor dem Wettkampf genau bekanntgegeben und erfolgt in einer der unten beschriebenen Punkte:

a) SOFORTSTRAFE: Der Bestrafte muss vor Beginn der nächsten Runde eine eigens dafür eingerichtete, markierte Strafrunde (70-90 Meter) absolvieren. Am Ende

der Strafrunde wird das mit Rot markierte Fenster vom Streckenposten mit einem grünen Stift als getan bestätigt. Zur Kontrolle wird die Startnummer vom Streckenposten registriert (Optional Videoüberwachung).

b) ZEITSTRAFE: Der Bestrafte muss vor Beginn der nächsten Runde in eine eigens dafür eingerichtete Penalty-Box. In dieser Box sitzt er die Zeitstrafe von 1:30 Minuten ab, die mittels einer Uhr, die die Zeit im Countdown Format abzählt, angezeigt wird. Nach abgelaufener Zeit markiert der Streckenposten die abgesessene Strafrunde mit einem grünen Stift auf der Startnummer. Zur Kontrolle wird die Startnummer vom Streckenposten registriert.

c) ZEITSTAFE IM ZIEL: Dem Sportler werden im Ziel von verantwortlichen Schiedsrichter die Regelverstöße in eine Zeitstrafe von jeweils 1:30 Minuten pro Verwarnung zur erreichten Zeit angerechnet.

Maximal können 3 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.

3.1. Technikverstöße sind:

- a) Falsche Anwendung der Nordic Walking Technik
- b) Rennen im Wettkampf
- c) Kein Stockeinsatz ersichtlich bzw. Stockeinsatz hinter dem Abstoßbein
- d) Behinderung oder Bedrängen anderer Sportler
- e) Anwendung des Geher Schritts oder des schleichenden Laufschriffs/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, Nichtbefolgen der Anweisungen oder Beleidigungen der Kampfrichter.

4. Wettkampfleitung & Kampfrichter/ Hauptwettkampfrichter

Manfred Trattinig Verein „Bleiburger Walker“
9150 Bleiburg, Graben 6 Tel.

Hauptwettkampfrichter: Mag. Peter Stern
2. Kampfrichter

3. Kampfrichter
4. Kampfrichter
5. Kampfrichter

4.1. 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.

4.2. 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 5.6. handeln.

5. Allgemeines

5.1. Zeitmessung

Die Zeitmessung wird durch die Firma stern-bew.com 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.

5.2. Verpflegungsstationen & Trainerbetreuung/ 10km

Auf der Strecke befindet sich eine im Start/Zielbereich (10km). Diese wird durch Zonen gekennzeichnet, die sich über 30 Meter vor und nach der Verpflegungsstation erstreckt. **In dieser Zone 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 reichen lassen.

Des Weiteren werden neben den Verpflegungszonen noch 2 Trainer-Zonen (10km) eingerichtet mit einer Länge von 15m. 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!**

5.3. Kleidung und Startnummern

Der Teilnehmer muss während des Wettkampfes die Startnummern sichtbar auf der Brust (vorne am Körper) tragen und darf in keiner Weise verändert werden. Die Startnummer und der Zeitmesschip darf nicht an dritte weitergegeben werden.

5.4. 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.

5.5. 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.

5.6. 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.

5.7. Ergebnisse, Einsprüche:

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 stern-bew.com bekannt gegeben.

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 ENWO und Vertreter des Wettkampfveranstalters. Die Entscheidung des Wettkampfkomitees ist endgültig. Es bestehen keine weiteren Einspruchsmöglichkeiten. Bei Einspruch ist Mitnahme der Startnummer erforderlich!