

Fitness- und Gesundheitsforum für (Nordic-)Walker und (Schneeschuah-)Läufer

Das Fitness- und Gesundheitsforum am Vortag des Swiss Snow Walk & Run in Arosa wartet am 7. Januar 2011 mit einem abwechslungsreichen Programm und der Anwesenheit des Weltklasse-Duathleten Andy Sutz auf.

Von Anita Fuchs

Den Auftakt des siebten Fitness- und Gesundheitsforum bildet ein Schnupperkurs in Nordic Walking durch die Swiss Nordic Fitness Organisation. Nach der Mittagspause steht dann in je einem theoretischen und praxisorientierten Block Schneeschuahlaufen auf dem Programm. Andi Dahinden von TSL Outdoor Sports macht dabei deutlich, dass es „ein Sport für Gross und Klein“ ist, und er unterstützt die Einsteiger bei den ersten Schritten mit Schneeschuahen. Der Sport Coach Urs Gerig und der zweifache Powerman-Weltmeister Andy Sutz führen danach die richtigen Techniken fürs Snow-Walking respektive -Running vor. Zum Abschluss referiert Karole Roggo von der renommierten Crossklinik in Basel zum Thema „Leistungsdiagnostik/Trainingssteuerung im Laufsport“.

Die theoretischen Blöcke finden in den Seminarräumen des Sporthotels Valsana und die „aktiven“ Workshops im Freien statt. Die Firmen Leki und TSL Outdoor Sports stellen kostenlos Nordic-Walking-Stöcke und Schneeschuah zur Verfügung. Der Eintritt ans Fitness- und Gesundheitsforum – bei dem nicht der ganze, von 10.30 bis 19 Uhr dauernde Anlass besucht werden muss, sondern einzelne Blöcke herausgepickt werden können – beträgt pauschal 20 Franken. In den Genuss eines Gratisetrtritts kommen in Arosa wohnhafte Personen (sie müssen vorgängig den Gutschein bei Arosa Tourismus oder im Sporthotel Valsana abholen) sowie gegen Vorweisen der Startnummer Gemeldete des Swiss Snow Walk & Run.

Einen Tag nach dem Fitness- und Gesundheitsforum findet dann der Swiss Snow Walk & Run statt, bei dem die Organisatoren ungefähr 1000 (Nordic-)Walker und (Schneeschuah-)Läufer auf den vier Distanzen (6,3/12,0/19,2/21,1 Kilometer) erwarten. Aktiv dabei sind auch einige Prominente, unter ihnen die 17-fache Orientierungslauf-Weltmeisterin Simone Niggli-Luder, die mehrmalige WM- sowie Olympia-Medaillengewinnerin Karin Thürig (Dua-/Triathlon, Rad), der Weltklasse-Duathlet Andy Sutz und der amtierende Mister Schweiz Jan Bühlmann.

Weitere Informationen unter www.snowwalkrun.ch

13. Dezember 2010