

## Walkingtreff.info Frühjahr 2009 # 22

### Editorial

#### **Zirkus oder Sport ?**

.....Weltrekord im Dauer-Nordic Walking 278,5 Kilometer legte Oliver xxxx in den 56 Stunden zurück, sein Vorhaben, den Rekord auf 88 Stunden hoch zu schrauben, machte aber leider eine Verletzung unmöglich. "Ich bin aber trotzdem nicht enttäuscht, sondern glücklich." meint der 32-jährige. Die Bestleistung soll nun für das Guinness-Buch der Rekorde gemeldet werden..... Weltrekord im 50 km Nordic Walking auf dem Laufband....., Im Juni findet am Hockenheimer Ring ein Weltrekordversuch in 24 Stunden Nordic Walking statt. Dieser Rekordversuch von Oliver xxxxx wird unterstützt von J. Ulrich. Ich bin schon sicher, dass dieser Rekord wird hoch „geschraubt“ auf 166 km. es kling vielleicht alles komisch, aber Nordic Walking wächst langsam zum Kampfsport auf.“ (Meldung aus dem Internet) .....

Solche Meldungen tauchen immer wieder auf und man muss sich fragen, ob das noch Sport ist. Was ist die Motivation? Eintrag im Guinness Buch der Rekorde? Selbstdarsteller? Erstaunlich auch dass die Darsteller hier oft nicht mehr die jüngsten sind. Traurig dass Leute die sich sonst im Umfeld des Gesundheitssports tummeln, auch bei diesen Events auftauchen (R.Mittermeier und C.Neureuther) Doch nicht nur beim Nordic Walking gibt es solche Extremeshows, auch beim Laufen. Oder was ist der Sinn eines Transeuropa Laufes über 4500 km in 64 Tagen von Bari zum Nordcap. Auch das hat mit vernünftigem Sport nichts mehr zu tun. Schade, dass die Medien solche Veranstaltungen noch bejubeln.

Bleiben wir bei unserem Gesundheitssport und viel Spass dabei!

#### **„Drei Wege – ein Ziel“ – das Motto eines der sechs Workshops war zugleich Leitbild des 1. Nordic Walking-Symposiums des organisierten Sports am 28.März 2009 im SportCentrum Kamen-Kaiserau**

Sechs Verbände: Der LandesSportBund als Veranstalter und die Verbände und Organisationen Westdeutscher Fußball- und Leichtathletikverband, Fußball- und Leichtathletikverband Westfalen, Leichtathletikverband Nordrhein, Westdeutscher Skiverband, Westfälischer und Rheinischer Turnerbund und das Bildungswerk des LandesSportBundes als Ausrichter demonstrierten, dass die drei bestehenden Ausbildungskonzepte Nordic Walking Grundlage von Kooperationen sein können und strategische Synergieeffekte schaffen.

Der Clou der Gemeinsamkeit: Die ersten Ausbildungsstufen werden nach einer 2007 geschlossenen Vereinbarung von den Verbänden gegenseitig anerkannt. Der Vorteil: Die ausgebildeten Nordic Walking-Anleiter können nach der Grundausbildung ihre Weiterqualifizierung und Fortbildungen verbandsübergreifend frei wählen; lediglich ein eintägiges „Anpassungsseminar“ muss beim neuen Qualifizierungsanbieter zur inhaltlichen Synchronisierung absolviert werden.

So sah das Symposium 170 Nordic Walking-Anleiter aus ganz NRW mit unterschiedlichsten Ausbildungshintergründen, die sich einen Tag in Praxis- und Hintergrund-Workshops tummelten.Zwei hochkarätige Hauptreferenten, Dr. Peter Wastl (Vizepräsident LV Nordrhein), zum als Zukunftsaufgabe bearbeiteten Thema „Nordic Walking im Verständnis der Verbände“ und Dr. Bettina Schaar von der Deutschen Sporthochschule Köln mit empirischen Erkenntnissen zu gesundheitlichen Aspekten des Nordic Walking fanden ungeteilte Aufmerksamkeit bei ihren spannenden Präsentationen.

Aus sechs möglichen Workshopthemen hatten sich die Teilnehmer für den Tag nach ihrem Interesse drei Themen ausgewählt. Dass die Praxisworkshops – und hier Fragen der „Technik“-Vermittlung - die Renner waren, war vorher klar. In der abschließenden Podiumsdiskussion waren u.a. Ergebnisse einer von Ausbildungsreferent Klaus Schneider durchgeführten Trainerbefragung von großem Interesse; z.B. die belegte Erkenntnis, dass die Boomzeit von Nordic Walking offensichtlich vorbei ist und man sich in den Verbänden Gedanken über die Stabilisierung oder neue Angebotsformen machen muss.

Aber auch, dass über die Nordic Walking-Bewegung Vereine neue Mitglieder gewonnen haben. Auch die zügige und bereichernde Entwicklung von Walking- und Nordic-Walking-Parks war Fragethema dieser vom Außenstellenleiter der Bildungswerk-Außenstelle im WFLV, Wolfgang Schwehm, moderierten

Expertenrunde. Ausdrücklich befürwortet wurde von allen Teilnehmern, dass die oben genannten Verbände sich konzeptionell und in der ausbildungsmäßigen Zukunftsausrichtung von Nordic Walking zusammen getan haben, anstatt zu konkurrieren.

#### **9.5. Bayerischer Nordic Walking Kongress, Bayreuth, DWI und AOK** [mehr Infos](#)

Das Deutsche Walking Institut e.V. und die AOK Bayern veranstalten am 09. Mai 2009 in Kooperation mit dem [4. Bayreuther Sportökonomie-Kongress](#) der Universität Bayreuth den 1. Bayerischen (Nordic) Walking Kongress.

Unter dem Motto: "Bewegung in besten Händen" wird (Nordic) Walking und Laufen für Jedermann kompetent, wissenschaftlich und praktisch vermittelt.

Nach hochinteressanten Hauptvorträgen werden in zwei Workshop-Blöcken vielfältigste Themen im Bereich (Nordic) Walking als Gesundheitssport von international bekannten Referenten vermittelt. Angefangen bei "(Nordic) Walking als hipper Kindersport" bis hin zu Beschwerdebildern wie "(Nordic) Walking bei Diabetes" oder die Möglichkeit, seine eigene Technik per Videoanalyse beurteilen zu lassen, lässt der Kongress keine Wünsche offen.

#### **16.-17.5. 5. DNV Fitness Kongress Mainz** [mehr Infos](#)

Am Samstag, den 16. Mai 2009 liegt der Fokus auf zahlreiche Fachvorträge, gefolgt von interessanten Praxisworkshops.

Der Sonntag, 17. Mai 2009 steht dann ganz im Zeichen von Praxis und Fortbildung.

Geplante Kongressthemen:

- Nordic Walking im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM)
- Osteoporose und Nordic Walking
- Qualitätsmanagement im DNV Ausbildungssystem
- Embodiment (mehr Infos unter: <http://www.majastorch.de/>)
- Physiotherapie und Nordic Walking
- Herzfrequenzvariabilität
- viele Praxisworkshops zu aktuellen Themen

**Konsolidierung im Bereich der Nordic Sport Verbände:** INWA, NWU und NFIB (VDNOWAS NL) haben sich in Holland zur die NSO (Nordic Sports Organisation) zusammen geschlossen. Wann passiert das in Deutschland?

**Die Klage der Inhaberin der Marken „Nordic Baby“** und „Nordic Walking mit Baby an Bord“ gegen eine Instructorin des Deutschen Nordic Walking Verbandes (DNV) auf Zahlung von Schadensersatz und Schmerzensgeld wegen urheberrechtlicher Verstöße, insbesondere durch Übernahme von wesentlichen Textpassagen aus einem Artikel über Nordic Walking für

Schwangere und junge Mütter ist vom Amtsgericht in vollem Umfang abgewiesen worden.

Auch die von der Klägerin hiergegen eingelegte Berufung blieb am 03.12.2008 vor dem Landgericht

Düsseldorf, Az. 23 S 132/08, ebenfalls erfolglos. Das Landgericht hat die Rechtsauffassung des

Amtsgerichts in vollem Umfang bestätigt und hat der Klägerin den Urheberrechtsschutz für die Nordic Babys versagt. (Quelle: Presseerklärung DNV)

Auf der Homepage des [Deutschen Patentamtes](https://dpinfo.dpma.de/protect/mar.html) <https://dpinfo.dpma.de/protect/mar.html> kann man nachsehen ob z.B. eine Name als Markenname geschützt ist. Bei Verwendung eines geschützten Namens kann man unter Umständen eine kostenpflichtige Abmahnung erhalten. Hier ein paar Namen die in der Namensliste auftauchen (zum Teil geschützt, zum Teil gelöscht oder mit Widerspruch versehen sind wie zum Beispiel „nordic baby“)

Nordic Walking, Nordic-Walking-City, Nordic Talking, DNV Deutscher Nordic Walking Verband, Nordic Baby, NORDIC RÜCKEN FIT!, nordic-network, DLV Nordic Walking Treff, Nordic Walking mit Herz POLAR, Nordic Walker, Nordic-Fit, Nordic-Walking-Mosel im Ferienland, NORDIC FIT, GERMAN NORDIC FITNESS ASSOCIATION, DNV DEUTSCHER NORDIC WALKING VERBAND, Nordic Walking College



### **German Road Races (GRR)**

GRR ist die Vereinigung der Deutschen Volkslaufveranstalter. Immer mehr Veranstalter integrieren in ihre Veranstaltungen Walking und /oder Nordic Walking. Auf der Homepage von GRR gibt es nun auch eine Sektion Walking/Nordic Walking mit Berichten und Terminen . Man gelangt dorthin über den Navigationspunkt „Disziplinen“ [www.germanroadraces.de](http://www.germanroadraces.de)

### **Walking/Nordic Walking Termine**

Möchten Sie Ihre Termine von Nordic Walking und/oder Walking Veranstaltungen/Events veröffentlichen? Sie können dies bei hier German Road Races (GRR) tun und bei [www.walkingonline.de](http://www.walkingonline.de) . Ihre Veranstaltungsdaten werden in eine Datenbank gestellt und können dann bei „Disziplinen → Walking/Nordic Walking → Termine“ aufgerufen werden.

### **Vorgehensweise:**

1. Laden Sie die Datei „Muster\_termine.xls“ herunter
2. Tragen Sie Ihre Veranstaltungsdaten ein.
3. Schicken Sie die Excel Datei als Anlage mit einer Email [an\\_csq@gmx.de](mailto:an_csq@gmx.de)
4. Ihre Veranstaltungsdaten stehen innerhalb einer Woche in der Datenbank und sind dann für jedermann verfügbar
5. Der Eintrag erfolgt kostenlos, es sollte lediglich entsprechend dem Muster vorgegangen werden um uns die Arbeit zu erleichtern.

### **Fitnessbarometer**

Neue Funktionen gibt es für das Fitnessbarometer bei [www.walkingonline.de](http://www.walkingonline.de) Der Benutzer kann hier Body Mass Index (BMI), Taille-Hüft-Quotient (THQ), Herzfrequenzbereiche und Fitnessindex (Walkingtest) berechnen. Neu ist nun, daß man die errechneten Werte in einem persönlichen Bereich in einer Datenbank speichern kann, somit man seine persönlichen Fitnesswerte auch über einen längeren Zeitraum beobachten. (Das Programm wurde im Rahmen einer Studienarbeit an der Dualen Hochschule Baden-Württemberg Stuttgart entwickelt)

### **Zeitschriften Rückblick:**

**Nordic Sports** (Preis 4,50 € / Einzelheft) [www.nordicsports.de](http://www.nordicsports.de)

4-2009 (Februar/März)

S. 32 - 39 Snowshoeing

S. 44 - 51 Vitamine – Überall im Einsatz

**Nature Fitness** (Preis 3,30 € / Einzelheft) [www.nordic-fitness-magazin.com](http://www.nordic-fitness-magazin.com)

1-2009 (Februar/März)

S. 18 - 19 Warme Winterschuhe

S. 22 - 25 Training und Musik

S. 32 - 35 Neue Wege zur Gesundheit

S. 40 - 41 / wichtige Naturheilverfahren

S. 60 - 63 Fitness für die Füße

S. 76 - 80 Bewegung am Brombachsee

2-2009 (April/Mai 2009)

S. 16 - 22 Der Feelgood Coach

S. 24 - 28 Radfahren macht schön

S. 30 - 31 Feminine Fitness Favoriten

S. 70 - 74 Energiemedizin

S. 76 – 77 Schnell essen macht dick!

**Anzeige**

**Ausbildung NW Kursleiter, NW Trainer, NW Weiterbildungen, Qualitätsmanagement  
Beratung** (Mitglied im NFW, NORDIC-FITNESS-WELT)

[www.nordicfitness.info](http://www.nordicfitness.info)

[info@nordicfitness.info](mailto:info@nordicfitness.info)

**Nächste Ausbildungen:** NW Trainer 4.-5. Juli Calw, Kosten 169.- €  
NW Aufbau (Lizenzverlängerung) 5. Juli; Calw, 70.- €

mit Nordic-Walker Grüßen,

Volker Rose

Sie können den Newsletter bestellen/abbestellen durch eine Email an: [volker.rose@kabelbw.de](mailto:volker.rose@kabelbw.de)

**Veranstaltungen Schweiz**

|            |  |                 |                         |
|------------|--|-----------------|-------------------------|
| 29.04.2009 | BCN Tour Couvet                                | Running,Walking | <a href="#">Website</a> |
| 02.05.2009 | Bischofszeller Städtlilauf, Bischofszell       | Running,Walking | <a href="#">Website</a> |
| 06.05.2009 | BCN Tour Les Ponts-de-Martel                   | Running,Walking | <a href="#">Website</a> |
| 13.05.2009 | BCN Tour La Sagne                              | Running,Walking | <a href="#">Website</a> |
| 17.05.2009 | Emmental Walking, Eriswil (ehem. Napf Walking) | Walking         | <a href="#">Website</a> |
| 17.05.2009 | Helsana Walking Romandie, Yverdon              | Walking         | <a href="#">Website</a> |
| 20.05.2009 | BCN Tour La Chaux-de-Fonds                     | Running,Walking | <a href="#">Website</a> |
| 27.05.2009 | BCN Tour Neuchâtel                             | Running,Walking | <a href="#">Website</a> |

**Veranstaltungen mit Walking, Nordic Walking bis 1.6. 2009 (deutschlandweit (Quelle: DLV))**

|            |    |   |
|------------|----|---|
| 25.04.2009 | BA | <a href="#">39. Int. Straßenlauf/Volkslauf, Nordic Walking, sowie Schüler- und Jugendläufe</a><br>Biberach  |
| 25.04.2009 | BY | <a href="#">"Lafad-Weber-Lauf"</a> Bad Feilnbach  |
| 25.04.2009 | MV | <a href="#">28. Warnemünder Stoltera-Küstenwaldlauf</a> Warnemünde, Sportplatz Parkstraße   |
| 25.04.2009 | NO | <a href="#">7. Übrerruhrer Walking Veranstaltung</a> Essen  |
| 25.04.2009 | RL | <a href="#">15. Int. Volkslauf im Kammerwald mt HM</a> Geichlingen / Kammerwald   |
| 25.04.2009 | RL | <a href="#">6. Kastellauner (Nordic-) Walking Day</a> Kastellaun  |
| 25.04.2009 | RL | <a href="#">17. Volkslauf Neuhäusel "Rund um den Kalterbach"</a> Neuhäusel Sportplatz   |
| 25.04.2009 | WÜ | <a href="#">5. HGV Halbmarathon und AOK Nordic Walking</a> Geislingen   |
| 25.04.2009 | WÜ | <a href="#">6. Fischbacher Halbmarathon</a> Fischbach   |
| 26.04.2009 | BA | <a href="#">4. LBK-Walking Tag, Günter Streile Gedächtnis Lauf, 7 / 14 / Halbmarathon für Walker und Nordic-Walker, Bambinilauf 1 und 2km</a> Karlsruhe |

|            |    |   |
|------------|----|---|
| 26.04.2009 | BY | <a href="#">4. WEKO-Halbmarathon</a> Pfarrkirchen   |
| 26.04.2009 | BY | <a href="#">Zwickellauf</a> Neustadt/Aisch  |
| 26.04.2009 | HE | <a href="#">hr4-Walking Tag 09</a> Kriftel  |
| 26.04.2009 | HE | <a href="#">3. Waldpark Winterstein Nordic-Walking-Cup</a> Ober-Mörlen  |
| 26.04.2009 | MV | <a href="#">4. Darss-Marathon</a> Wieck/Darß  |
| 26.04.2009 | MV | <a href="#">29. Franz-Schwarz-Gedenklauf</a> Kummer bei Ludwigslust (Sportplatz)  |
| 26.04.2009 | NI | <a href="#">15. Rasteder Staffellauf</a> Rastede  |
| 26.04.2009 | NI | <a href="#">Hannover WalkingDay</a> Hannover  |
| 26.04.2009 | WÜ | <a href="#">24. Hedelfinger Volkslauf mit Nordic Walking "Rund um den Steinprügel" Wertungslauf Heart&amp;Sole-Cup, Lauf-Cup Stuttgart 2009</a> Stuttgart-Hedelfingen |
| 26.04.2009 | WÜ | <a href="#">30. Frühjahrsvolkslauf SV Ohmenhausen; 2. Wertungslauf zur Württ. Volkslauf-Mannschaftsmeisterschaft 2009</a> 72766 Reutlingen-Ohmenhausen                |
| 01.05.2009 | NI | <a href="#">38. Volkswandertag / Nordic Walking</a> Willershausen   |
| 01.05.2009 | RL | <a href="#">19. Int. Lehwaldlauf</a> Mehren   |
| 01.05.2009 | RL | <a href="#">28. Int. Lohners-Vulkan-Halbmarathon 2009</a> Mendig  |
| 01.05.2009 | TH | <a href="#">27. Stiefelburglauf</a> Tonndorf  |
| 01.05.2009 | WÜ | <a href="#">7. Zollerhof-Halbmarathon Sigmaringen</a> 72488 Sigmaringen   |
| 02.05.2009 | MV | <a href="#">4. Schweriner Nachtlauf</a> 19055 Schwerin  |
| 02.05.2009 | TH | <a href="#">29. Silberberglauf</a> Möhrenbach   |
| 02.05.2009 | WÜ | <a href="#">33. Warmbronner Waldmeisterlauf</a> Warmbronn   |
| 03.05.2009 | WÜ | <a href="#">4. NordicWalking Lauf</a> Michelwinnaden  |
| 03.05.2009 | NI | <a href="#">22. Walking und Volkswandertag</a> Rhumspringe  |
| 03.05.2009 | NI | <a href="#">25. Schaumburger Wander- und Walkingtag</a> Stadthagen  |
| 03.05.2009 | RL | <a href="#">16. Int. Mönchsheide-Volkslauf mit Walking</a> Bad Breisig  |
| 03.05.2009 | WE | <a href="#">3. Rekener Volkslauf / Walking / Nordic Walking</a> Reken   |
| 03.05.2009 | WÜ | <a href="#">4. FONTANIS Kirbachtal-Lauf 2009</a> 74343 Ochsenbach   |
| 08.05.2009 | RL | <a href="#">High Performance Firmenlauf</a> Cochem  |
| 09.05.2009 | RL | <a href="#">Ruwer-Riesling Lauf 2009</a> Mertesdorf   |
| 09.05.2009 | RL | <a href="#">15. Int. Volkslauf mit Walking</a> Laubach  |
| 09.05.2009 | WÜ | <a href="#">3. Nordic-Walking-Lauf</a> 72417 Jungingen  |
| 09.05.2009 | WÜ | <a href="#">3. Mega-Halbmarathon und Walking</a> Ravensburg (Lauf); Tett nang (Walking)   |
| 10.05.2009 | BY | <a href="#">Volkslauf</a> Steinwiesen   |
| 10.05.2009 | HE | <a href="#">E.ON Mitte Kassel Marathon</a> Kassel   |
| 15.05.2009 | BY | <a href="#">Burgfest-Lauf 2009</a> Abenberg   |
| 15.05.2009 | WÜ | <a href="#">15. Tailfinger 10km-Straßenlauf mit 6km Jedermannslauf und Walking</a> Albstadt-Tailfingen  |
| 16.05.2009 | BA | <a href="#">12. Volkslauf Nachtlauf, 5 km Walking, Start 21:30 Uhr; 10 km, Start 22:30 Uhr</a> Gondelsheim  |
| 16.05.2009 | BE | <a href="#">26. Berliner Frauenlauf</a> Tiergarten  |
| 16.05.2009 | BY | <a href="#">KKH-Herz-Kreis-Lauf 2009</a> München/Olympiapark  |
| 16.05.2009 | MV | <a href="#">3. Greifswalder Citylauf</a> Greifswald, Innenstadt/Markt   |

|            |    |  |
|------------|----|--|
| 6.05.2009  | RL | <a href="#">18. Int. Volkslauf in Daleiden</a> Daleiden  |
| 16.05.2009 | RL | <a href="#">3. Mühlenlauf</a> Altenbarnberg  |
| 16.05.2009 | RL | <a href="#">1.TEBA-Radweglauf in Hermeskeil</a> Hermeskeil   |
| 16.05.2009 | TH | <a href="#">37. GutsMuths- Rennsteiglauf</a> Rennsteig   |
| 16.05.2009 | WÜ | <a href="#">8. Behr-Lauf, Stadt Mühlacker</a> 75417 Mühlacker/Enz  |
| 17.05.2009 | BA | <a href="#">Panoramalauf ZweiTäler Land, 21,4km, 10,5km, 2,4km, 800m Bambinilauf, 13,5km Nordic Walking</a> Simonswald |
| 17.05.2009 | BY | <a href="#">4. Vierkirchener Turmlauf</a> ierkirchen   |
| 17.05.2009 | BY | <a href="#">8. Augsburger Stadtlauf</a> Augsburg   |
| 17.05.2009 | NO | <a href="#">26. Schermbecker Volks- + Straßenlauf mit Walking/Nordic-Walking</a> Schermbeck                            |
| 17.05.2009 | RL | <a href="#">2. Volkslauf in Hönningen/ Ahr</a> Hönningen   |
| 17.05.2009 | WE | <a href="#">7. Unnaer Walking Day</a> Unna   |
| 17.05.2009 | WÜ | <a href="#">3. Besigheimer Walking-Cup</a> Besigheim   |
| 17.05.2009 | WÜ | <a href="#">5. Nordic Walking Tag</a> Ehingen  |
| 21.05.2009 | HE | <a href="#">28. Fischbachtallauf und Walkingtag an Himmelfahrt</a> Fischbachtal/Odw.                                   |
| 21.05.2009 | RL | <a href="#">33. Westumer Murre-Lauf</a> Sinzig-Westum  |
| 23.05.2009 | MV | <a href="#">6. Neubrandenburger Nordic-Walking Day</a> Neubrandenburg  |
| 23.05.2009 | NO | <a href="#">27. Ufserter Volks- und 22.Berglauf; 6. Nordic-Walking-Berglauf</a> Moers                                  |
| 23.05.2009 | RL | <a href="#">2. Meulenwald-Lauf / Walking</a> Hetzerath   |
| 23.05.2009 | RL | <a href="#">15. Int. Mürmeslauf</a> Ellscheid  |
| 23.05.2009 | RL | <a href="#">27. Int. Volkslauf "Nickenicher Meilen"</a> Nickenich  |
| 23.05.2009 | WÜ | <a href="#">3. KKH Herz-Kreis-Lauf 2009 in Stuttgart</a> Stuttgart, Rosensteinpark                                     |
| 24.05.2009 | BE | <a href="#">32. Jedermannlauf und Walking/Nordic Walking (Berlin-Cup)</a> Tegeler Forst                                |
| 24.05.2009 | NO | <a href="#">6. Voerder Cityhalbmarathonlauf mit 5 km Kederm./Walking</a> Voerde  |
| 24.05.2009 | RL | <a href="#">Windhagen Marathon " Running-for-Children"</a> Windhagen   |
| 29.05.2009 | RL | <a href="#">4. Deichlauf Neuwied</a> Neuwied   |
| 30.05.2009 | RL | <a href="#">24. Hocheifel Volkslauf mit Halbmarathon</a> Jammelshofen  |
| 30.05.2009 | RL | <a href="#">25. Int. Mitternachtslauf</a> Kröv/ Mosel  |
| 30.05.2009 | TH | <a href="#">Rund um den Scharfenstein</a> Beuren   |
| 30.05.2009 | WÜ | <a href="#">18. Dußlinger Hanneslelauf</a> 72144 Dußlingen   |
| 31.05.2009 | RL | <a href="#">12. Rheinecker Pfingstlauf</a> Bad Breisig-Rheineck  |
| 31.05.2009 | RL | <a href="#">4. Arenrather Walkingday</a> Arenrath  |
| 01.06.2009 | HE | <a href="#">35. Int. Volkslauf mit Nordic Walking</a> Kelkheim-Hornau/Ts.  |
| 01.06.2009 | RL | <a href="#">20. Ormonter Volkslauf</a> Ormont  |
| 05.06.2009 | RL | <a href="#">26. Int. Lahnsteiner Zwei-Flüsse-Lauf</a> Lahnstein  |
| 06.06.2009 | HE | <a href="#">2. Nordic-Walking Halbmarathon Rund um den Salzkopf</a><br>Heppenheim-Guldenklingerhoehe                   |
| 06.06.2009 | MV | <a href="#">33. Inseelseelauf Güstrow</a> Güstrow, Jugendherberge  |
| 06.06.2009 | NO | <a href="#">15. Sommernight Walking</a> Dormagen   |
| 06.06.2009 | RL | <a href="#">Intersport Blaumeiser - 2 Std. Paarlauf</a> Pronsfeld  |

|            |    |  |
|------------|----|--|
| 06.06.2009 | RL | <a href="#">rz-Mittelrhein-Marathon 2009</a> Koblenz   |
| 06.06.2009 | WÜ | <a href="#">4. Uhdinger-Pfahlbau Halbmarathon</a> Unteruhldingen   |
| 07.06.2009 | MV | <a href="#">7. Promenadenlauf (1. Lauf zum 6. VR-Sommerlauf-Cup)</a><br>Kühlungsborn, Konzertgarten West, Baltic Platz |
| 07.06.2009 | MV | <a href="#">Insellauf der AOK</a> Kirchdorf  |
| 07.06.2009 | NI | <a href="#">13. Klein Ilseder Volks- und Walking Lauf / 10. Salzgitter AG-Lauf</a><br>Klein Ilsede                     |
| 07.06.2009 | TH | <a href="#">28. Vogelberglauf</a> Bleicherode  |