Informationen zum:
RACE WALKING / OLYMPISCHES GEHEN

RACE WALKING ist NICHT

- *Nordic Walking* ohne Stecken oder schnelles „Spaziergehen"
- *Ungesund:* Im Gegenteil, es ist gelenkschonender als Laufen und die für die Kniestreckung nötige Hüftbewegung wirkt sich positiv auf die Beweglichkeit aus (auch für LäuferInnen optimal)

RACE WALKING ist eine

- **OLYMPISCHE LEICHTATHLETIK – DISZIPLIN** mit **spezieller Technik**: Im Gegensatz zum Laufen muss **immer ein Fuß den Boden berühren** UND das **vordere Bein beim Aufsetzen komplett durchgestreckt** sein (wodurch die typische Hüftbewegung entsteht)
- **GEHRICHTER & ZEITSTRAFEN:**
  Bei Verstößen gegen die Gehsportregeln verhängen Gehrichter (mit eigener Ausbildung) **Zeitstrafen** oder **Disqualifikationen.** Auch beim Klagenfurter Altstadtgehen patrouillieren (mobile) **GEHRICHTER** entlang der Strecke

2,5 KM RACE WALK beim KLAGENFURTER ALTSTADTLAUF

zählt zur **AUSTRIAN RACE WALKING TROPHY 2025 =**
Cup mit 10 Hobby-Bewerben für **Anfänger & Fortgeschrittene.**
Eingeladen sind TeilnehmerInnen aus dem In- und Ausland,
die die Gehsport-Regeln befolgen.

KONTAKT für Newcomer / **SCHNUPPER-TRAINING:**
KLV Gehsportreferent Peter Stattmann: 0664/3825822 / peterstattmann@gmx.at
KONTAKT für Anfragen zum Gehsport in AT: gehsport@oelv.at
Mag. Gabi Schwarz, Gehsportreferentin des österreichischen Leichtathletik-Verbands

STRECKEN für professionelle Meisterschaften:

- Internationale Wettbewerbe im Straßengehen werden über **20 km** und **35 km** ausgetragen. Bei **Olympia 2024 in Paris** gab es erstmals einen Race Walk Mixed Team-Bewerb über die **Marathon-Distanz**.
- **Öst. Meisterschaften in LA-Stadien** werden über die Distanzen 3.000m & 5.000m Bahngehen abgehalten, in der Halle auch über 1.500m.

ZEITEN international:

Die schnellsten Männer erreichten beim Olympischen Gehen eine Geschwindigkeit von **4,27 m/s** oder 15,37 Kilometer pro Stunde beim Gehen einer 20 Kilometer langen Strecke. Die schnellsten Frauen erreichten eine Geschwindigkeit von 3,83 m/s oder 13,79 Kilometer pro Stunde beim Gehen derselben Strecke.

Aktueller Weltrekord im 20km Straßengehen: 1:16:10 h (16.2.2025 > Toshikazu Yamanishi**)**

„Laufen kann jede/r.
Olympisches Gehen muss man lernen und an
der optimalen Technik arbeiten, um schnell sein zu können."

Rafael SCHRAPF (mehrfacher Österreichischer Gehsport-Junioren-Meister)