

---

---

# Dets Laufshop

Dets Laufshop 

---

Nordic-Walking Newsletter 3/2009 – 10. Dezember 2009

---

---

**Liebe Walker/Walkerinnen,  
liebe Nordic Walker/innen,**

vor kurzem hatten wir Ihnen Besserung  
versprochen gegen die Dominanz des  
Themas Laufen in unseren Newsletter.  
Dass wir das ernst meinen sehen Sie heute!  
Ein neuer Nordic-Walking-Newsletter und  
mehr ...



Wenn Sie etwas vermissen, wenn Ihnen etwas besonders gut gefällt, schreiben Sie uns  
Ihre Wünsche, Kritik und Vorschläge - , oder sagen Sie es uns am Telefon oder im  
Laden. Wir freuen uns darauf und wollen für Sie besser werden!



Auf meiner Homepage [www.laufshop.de](http://www.laufshop.de)  
ist die Rubrik „Nordic Walking“ neu  
eingerrichtet worden. Dort finden Sie auch  
die neuen „Übungen des Monats“. Dort  
schneiden wir auch ein heikles Thema an:  
Nordic Walking Kenntnisse auffrischen?“.  
Und die neuen, schönen Laufstrecken in  
der Stadt Hannover und dem Umland, sind  
natürlich auch für (Nordic) Walker interes-  
sant, meint



Ihr und Euer Detlef Seeska

# 25 Jahre Dets Laufshop

Seit einem Vierteljahrhundert .... Ja, Sie wissen es schon. Wer an unserem "Geburtstag"



am 17. November nicht dabei sein konnte, findet Bilder von diesem Tag auf meiner Homepage unter „Bilder“. Derzeit gibt es noch Reststücke aus der Jubiläumskollektion Winterbekleidung. Die Gewinner der Jubiläumstombola und der Jahresverlosung stehen fest und wurden benachrichtigt. Bei unserer Aktion „Älteste Laufschuhe“ wurden

uns erstaunlich viele alte „Schätzchen“ gebracht. Die ältesten sind meist Schuhe mit Spikes, weil die noch heute, nach gut 30 Jahren benutzt werden: Beim Ablegen des Sportabzeichens nämlich. Demnächst sehen Sie in meinem Ladenfenster an, mit welchem schlichtem Material tolle Leistungen gebracht wurden.

## Neu auf der Homepage

Für die Nordic Walker haben wir endlich eine eigene Rubrik Nordic Walking eingerichtet. Schon jetzt präsentieren wir dort die „Übung des Monats“ und die „Übung des Monats für Fortgeschrittene“. Außerdem berichten wir über das Thema „Auffrisch-Einheiten für Nordic Walker?“. Für alle, die nicht alleine walken wollen, haben wir viele Walking Treffs in der Region mit Kontaktdaten zusammengestellt. Alle können es nicht sein, so schnell wandelt sich die Walkerszene. Ihre Hinweise nehmen wir gerne auf und arbeiten sie laufend ein. Auch die Winterlaufserien 2009/1020 und die Silvesterläufe 2009 finden Sie dort. Die bisherigen Newsletter stellen wir auch in dieser Rubrik ein.



# Silvesterwalk

Die Ski -Gemeinschaft Nordschaumburg in Bad Nenndorf bietet ihren Silvesterlauf besonders Walkern und Nordic Walkern an. An dem geselligen Ereignis teilnehmen können kleine und große Läufer, Walker, Nordic Walker, gemeinsam in Gruppen oder allein. Es wird eine 5 km-Strecke ausgezeichnet, die beliebig oft durchlaufen werden kann. Startzeit ist von 9:30 bis 10:30 Uhr. Start und Ziel befinden sich im Kurpark vor der Musikmuschel.

Die Startgelder betragen 2 € für Erwachsene und 1 € für Kinder. Voranmeldung ist nicht erforderlich. Die Zeitnahme erfolgt nicht offiziell. Als Preise werden ein Sekt (auch alkoholfrei), und ein Berliner für jeden Finisher vergeben. Weitere Infos bei Ulrich Dehne, Bürgermeister-Bock-Str.6, 31442 Bad Nenndorf, Tel (05723) 38 57, und im Internet unter <http://skigemeinschaft-nordschaumburg.de/Vorschau3.htm>

# Bergtraining



Trainingseinheiten, die den Körper mehr fordern als im Flachland, bietet Rainer Gusky seit mehreren Jahren am Benther Berg an.

Treffpunkt ist der Parkplatz über dem Hotel Benther Berg im Ort Benthe. Treffen ist um 14.30 Uhr. Dauer ca. 1,5 Stunden. Obolus 3 € Anschließend Teepause (bitte Wechselwäsche oder Wärmendes nicht vergessen).

Der nächste Termin ist am **19. Dezember**, für 2010 folgen die Termine. Fragen dazu an Rainer Gusky, Tel. (0511) 9 52 64 69, eMail Naturfotografie-Gusky@t-online.de.

# *Service: Stöcke kürzen*

Die individuell passende Stocklänge ist für Nordic Walker ganz wichtig, damit Arme und Schultern beim Walken optimal arbeiten können. Doch manchmal kommt es vor, dass man zu lange Stöcke gekauft oder geschenkt bekommen hat. Dets Laufshop bietet als besonderen Service, die individuelle Anpassung der Stocklänge.

Winterlaufserien:

[www.laufshop.de/uploads/media/Winterlaufserien\\_01.pdf](http://www.laufshop.de/uploads/media/Winterlaufserien_01.pdf)

Alle Silvesterläufe:

[www.laufshop.de/uploads/media/Silvesterlaeufe\\_01.pdf](http://www.laufshop.de/uploads/media/Silvesterlaeufe_01.pdf)

Nordic Walking Treffs:

[www.laufshop.de/uploads/media/Nordic\\_Walking\\_Treffs\\_02.pdf](http://www.laufshop.de/uploads/media/Nordic_Walking_Treffs_02.pdf)

„Übung des Monats“ und eine „Übung des Monats für Fortgeschritte“:

[www.laufshop.de/index.php?id=25](http://www.laufshop.de/index.php?id=25)

Nordic Walking und Kunst:

[www.laufshop.de/uploads/media/.....](http://www.laufshop.de/uploads/media/.....)

*Impressum:* Nordic-Walking Newsletter 3/2009 von Dets Laufshop. Verantwortlich: Detlef Seeska, Lavesstr. 3, 30159 Hannover, Telefon: 0511/ 32 34 36, Telefax: 0511/ 32 01 97, E-Mail: [info@laufshop.de](mailto:info@laufshop.de). Eure Daten werden nicht an Dritte weitergegeben und nur zur Information von Dets Laufshop verwendet. Wer den Newsletter nicht weiter beziehen will, schreibt formlos an [info@laufshop.de](mailto:info@laufshop.de).