

RACE WALKING



GEHEN oder **Race Walking** hat nichts zu tun mit Nordic Walking oder schnellem Spaziergehen ohne Stecken, sondern ist eine **olympische Leichtathletik – Disziplin**, erkennbar an der speziellen Technik, bei der – im Gegensatz zum Laufen – immer ein Bein den Boden berührt und das **vordere Bein beim Aufsetzen komplett durchgestreckt** wird. Bei Wettkämpfen überwachen **Gehrichter** die Einhaltung der **Technikregeln** (siehe Seite 2), bei Verstößen wie z.B. Laufen gibt es **Zeitstrafen**.



Die Technik ist es auch, die den mehrfachen österreichischen Junioren-Meister **Rafael Schrapf** aus Dietersdorf an diesem Sport begeistert:

„Laufen kann jeder, beim Olympischen Gehen braucht man eine gute Technik, um schnell zu sein.“

Um Interessierten den **Einstieg** in diesen Sport zu ermöglichen, gibt es **SCHNUPPER-TRAININGS** und **Hobby-Bewerbe** wie z.B. der Race Walk im Rahmen des Fürstenfelder Brunnenlaufs, der auch zur Gesamtwertung des **STEIRA GeherCUP** des **StLV** zählt.

KONTAKT für Fragen & Schnuppertrainings:

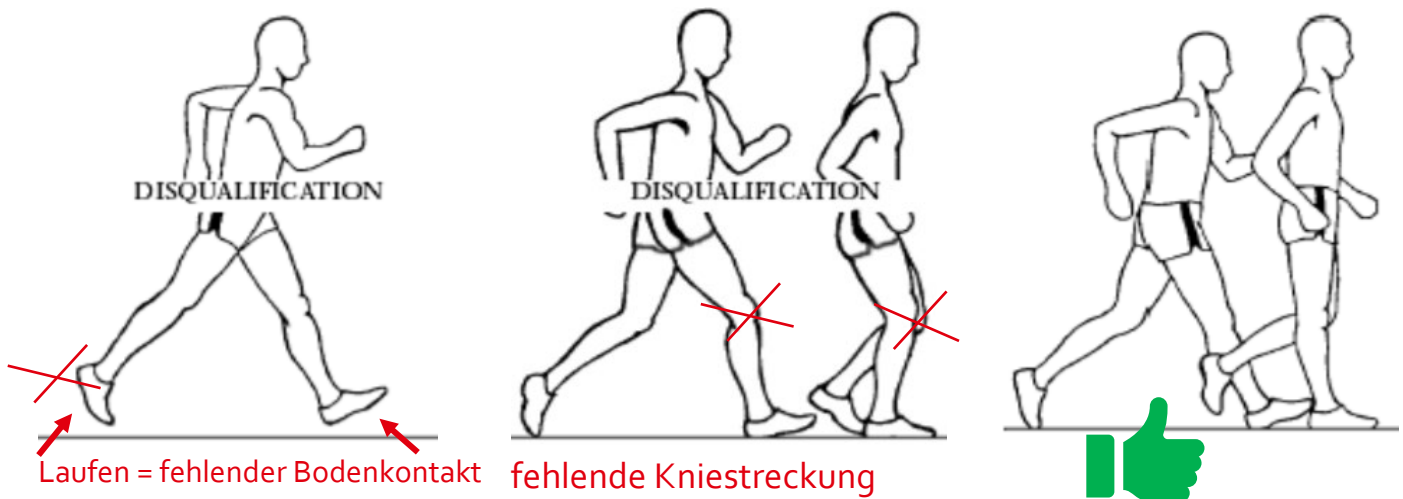
Gabi Schwarz (ÖLV Gehsportreferentin): gehsport@oelv.at

„Race Walking macht Spaß, sobald man die Technik beherrscht und ist weit gelenkschonender als Laufen“

Gabi Schwarz

(ÖLV-Gehsportreferentin & Steirische Landesmeisterin 2024 im 20 km Gehen)

GEHSPORT-REGELN (gelten auch für den Brunnenwalk):



Bei Verstößen gegen die Gehregeln können Gericter **Zeitstrafen** oder **Disqualifikationen** verhängen.

REKORDZEITEN beim Gehen:

Die schnellsten Männer erreichen Zeiten um 1:17 Stunden, das entspricht 4,27 m/s oder 15,37 km/h, die schnellsten Frauen um 1:26 Stunden, das entspricht 3,83 m/s oder 13,79 km/h.

Bei den Olympischen Spielen 2024 in Paris wurden folgende Spitzenzeiten erzielt:

- Herren **20km Gehen: 1:18:55** / Damen 20km: **1:25:54**
- **Weltrekord Herren 20km Gehen: 1:16:36** (SUZUKI Yusuke JPN)
- **2:50:31** für die **Marathon-Distanz von 42,195 km** (neue Disziplin: Marathon Gehen Staffel Mixed m/w)

Richtwert für die Olympia-Qualifikation f. **20km Gehen: 1:20:10**
 Aus Deutschland gab es 3 Teilnehmer, Österreich war nicht vertreten.

