

# RACE WALKING



**GEHEN** oder **Race Walking** hat nichts zu tun mit Nordic Walking, 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** (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 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. die Race Walking Bewerbe im Rahmen des Fürstenfelder Brunnenlaufs oder des Steirischen Apfellandlaufs, die beide zur Gesamtwertung des **„STEIRISCHEN RACE WALKING CUPS“** zählen.



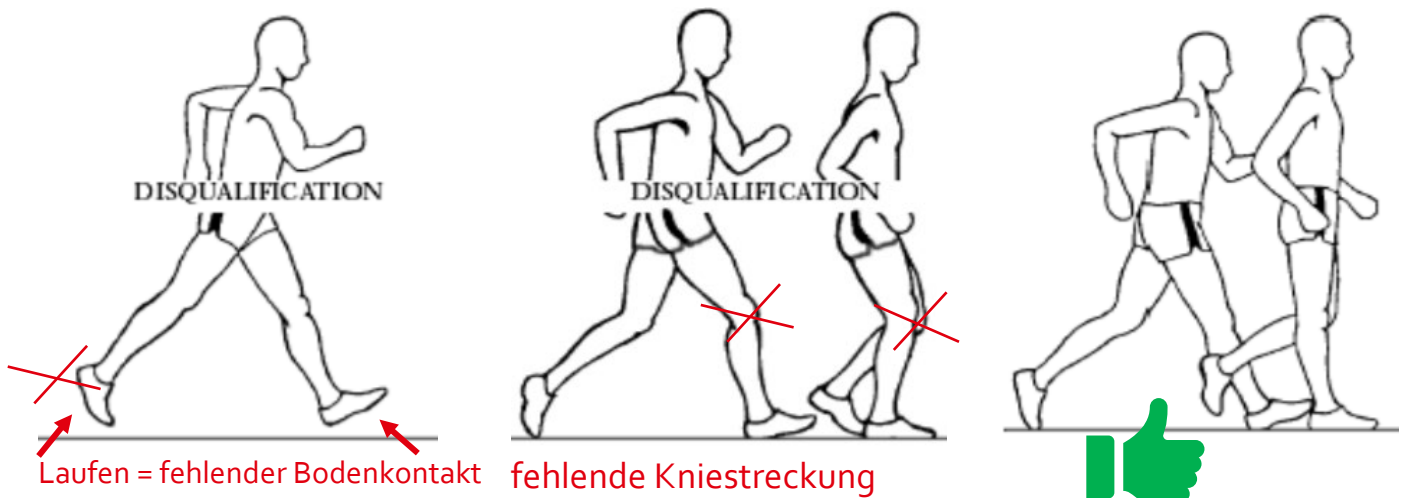
## **KONTAKT für Rückfragen & Schnuppertraining:**

Gabi Schwarz (ÖLV Gehsportreferat): [gehsport\\_stmk@a1.net](mailto:gehsport_stmk@a1.net)  
Adi Prommer: [adolf.prommer@gmx.at](mailto:adolf.prommer@gmx.at)

*„Race Walking ist gelenkschonender als Laufen, und es macht Spass, die Technik zu erlernen“*

Gabi Schwarz  
(steirische Landesmeisterin 2023 im 20 km Gehen)

## GEHSPORT-REGELN:



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

## REKORDZEITEN 20 km 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 2021 in Tokio wurden folgende Spitzenzeiten erzielt: 3:50 beim 50 km Straßengehen der Männer und 1:29 beim 20 km-Bewerb der Frauen.

Für Deutschland gab es Silber, Österreich war nicht vertreten.

