

## Routenbeschreibung

Genf - Versoix, Versoix - Nyon, Nyon - Aubonne, Aubonne - Morges, Morges - Lausanne, Lausanne - Vevey, Vevey - Les Paccots, Les Paccots - Gruyères, Gruyères - Charmey, Charmey - Schwarzsee, Schwarzsee - Guggisberg, Guggisberg - Rüeggisberg, Rüeggisberg - Münsingen, Münsingen - Moosegg, Moosegg - Lüderenalp, Lüderenalp - Napf, Napf - Wolhusen, Wolhusen - Malters, Malters - Luzern, Luzern - Meierskappel, Meierskappel - Zug, Zug - Unterägeri, Unterägeri - Einsiedeln, Einsiedeln - Rapperswil, Rapperswil - Schmerikon, Schmerikon - Ricken, Ricken - Hemberg, Hemberg - Urnäsch, Urnäsch - Appenzell, Appenzell - Trogen, Trogen - Heiden - Rorschach - Romanshorn

*Eine wunderbare Strecke entlang von Seen und Flüssen, auf meist motorfahrzeugfreien Wegen.*

*Über weite Ebenen vorbei an Dörfern Industrie und Landwirtschaft.*

Distanz: ca. 470km

Zeit: maximal 1 Monat

## Sponsoren

**Ingold Sport**

<http://www.ingold-sport.ch>

**SNO**

<http://www2.swissnordicfitness.info>



## Hauptsponsor

# MEINDL

## Shoes For Actives

### Sportco AG

Talgut-Zentrum 5

CH-3063 Ittigen

Tel +41 (0)31 924 15 15

Fax +41 (0)31 924 15 10

E-Mail [info@sportco.ch](mailto:info@sportco.ch)

Internet <http://www.sportco.ch>

## Persönliche Ziele

- Auf der Suche nach meinem inneren ich.
- Bekanntmachen dieser einzigartigen Sportart.
- Einmal für etwas "Verrücktes" machen.
- Frau und Herr Schweizer animieren, mich ein Stück zu begleiten, und so etwas bewegen.  
Was? Sich selbst!
- Sportgeschäften und Herstellern die Chance geben, über diesen Event, ihre Kunden noch besser zu beraten, und sie animieren, auch Sport Neulinge für diese schonende gesundheitsfördernde Sport zu begeistern.
- Grenzen erfahren
- Schauen, was zu Fuss und nur mit einem Rucksack möglich ist.



# 1. Swiss Nordic Walk 11.9.-9.10

### Stefan Zweili

durchquert als erster Nordic Walker die Schweiz.  
Distanz ca. 470km

Weitere Informationen, sowie laufende Positionsangaben unter:

[www.zweili.ch](http://www.zweili.ch)

Datum: 11. September 05

Uhrzeit: 11 Uhr  
Start: Genf, Versoix  
Ziel: Romanshorn



## Weshalb ein 1. Swiss Nordic Walk?

Mit Nordic Walking habe ich eine Sportart gefunden, welche meine Rückenschmerzen praktisch verschwinden lässt.

Vor zwei Jahren wurde am Inselspital Bern mit einem MRI Bandscheibenprobleme, und ein entzündeter Nerv diagnostiziert.

Seit dieser Zeit trainiere ich im Fitnessstudio Kraftsport und mit Nordicwalking, Ausdauer.

Obwohl ich über 20 Jahre keinen Sport betrieben habe, fühle ich mich nach zwei Jahren Training so fit, dass ich den **1. Swiss NordicWalk**, quer durch die Schweiz machen werde.

Ich möchte u. a. mithelfen den tollen Sport für jedermann bekannt zu machen, und möglichst viele Leute animieren, mich ein Stück auf meiner Route zu begleiten.



### Portrait

Alter  
Zivilstand  
Beruf  
Hobbies

während des Laufes 45  
verheiratet, drei Kinder  
Informatiker  
Informatik, Fitnesssport, Singen

### Swiss Nordic Fitness Organisation (SNO)



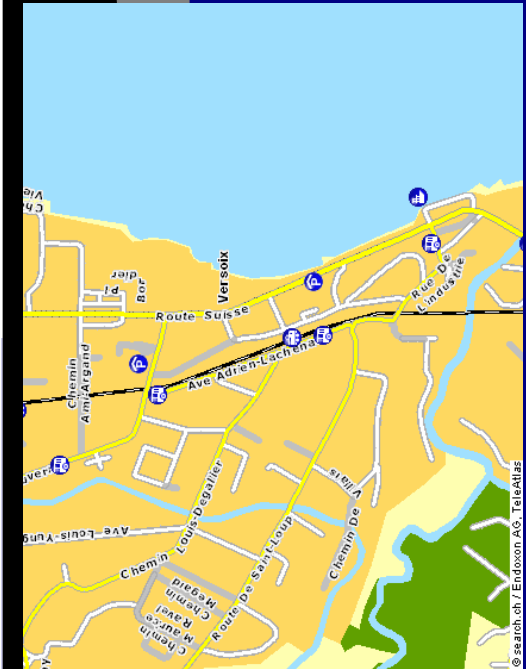
Der Verband SNO bildet in der Schweiz die Plattform für Vereine, Veranstaltungen, Hotels, Nordic Fitness Parks und anderen Projekten der boomenden Bewegungsform Nordic Walking. Das Gehen in der freien Natur mit Stöcken erlebt in der Schweiz einen ausserordentlichen Zulauf. Die SNO unterstützt Einzelpersonen und nimmt sich vor allem der Aus- und Fortbildung von Nordic "Walking Basic Instructors" und "Instructors" an. Die SNO schafft in der Schweiz eine einheitliche Ausbildungsstruktur, dies in Zusammenarbeit mit der International Nordic Fitness Organisation (INFO).

Der neue Trend sorgt für einen grossen Bedarf an Leiterpersönlichkeiten. Die SNO bietet in der ganzen Schweiz eine international standardisierte, hochwertige Ausbildung an. Die SNO zertifiziert u. a. Sportfachhändler, Hotels und Parks. Diese haben Nordic Walking in ihrem Angebot. Zum Service der SNO gehört aber auch die Vermittlung von (Basic) Instructors an Partner Hotels, Firmen und Organisationen.

Die SNO ist Mitglied der International Nordic Fitness Organisation (INFO) welche zusammen die Standards der Aus- und Fortbildung setzen.

<http://www2.swissnordicfitness.info>

Nordic Fitness umfasst neben dem bekannten Nordic Walking weitere Bewegungsformen mit Stöcken in der freien Natur, die sowohl im Sommer als auch im Winter ausgeführt werden.



### Kontakt:

Stefan Zweili  
Paul Born-Weg 2  
3360 Herzogenbuchsee  
Telefon P: +41 62 961 50 61  
E-Mail: stefan.zweili@gmx.net

**Natel: +41 79 687 11 59**  
auch während des Laufes