



Nordic Walking beim Laufverein Deggendorf immer noch aktiv und "in"

Wer vor vielen Jahren geglaubt hat, Nordic Walking sei eine Trendsportart, die ebenso schnell verschwindet, wie sie gekommen ist, hat sich getäuscht. Aus dem ehemaligen, sogenannten "Skigang" als Trainingsmethode der Langläufer während der Sommermonate, wurde 1997 der Begriff "Nordic Walking" kreiert. Im Jahr 2000 Sport Nummer 1 in Finnland hielt Nordic Walking nur wenig später als Breitensportart auch bei uns in Deutschland Einzug und erfreut sich bis heute immer noch großer Beliebtheit. Ein Grund dafür liegt darin, dass das Gehen mit den Spezialstöcken in vielerlei Hinsicht sehr gesund ist und das nicht nur für ältere Leute, sondern für alle Altersgruppen. Voraussetzung dabei ist aber die richtige Anwendung der Technik. Sie sollte von ausgebildeten Nordic Walking-Trainern bzw. –Lehrern, am besten in Kursen, vermittelt werden.

Nordic Walking ist leicht und schnell erlernbar und macht aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining mit maximalen Übungseffekten. Es kräftigt den gesamten Körper auf sanfte Art und Weise und es wird dabei fast jeder Muskel trainiert. Etwa die Hälfte aller Muskeln des Körpers befindet sich oberhalb der Hüfte, deshalb werden beim Nordic Walking Bauch-, Brust- und Armmuskulatur bewusst eingesetzt und gekräftigt. Zudem schult man durch den Einsatz der Stöcke die koordinativen Fähigkeiten wie Geschicklichkeit und Körpergefühl.

Speziell Personen, die sich schon längere Zeit nicht mehr bewegt haben, finden hier einen idealen Einsteigesport, denn weder Muskulatur, Gelenke noch das Herz-Kreislaufsystem sind einer Überforderung ausgesetzt.

Inzwischen wird Nordic Walking von Ärzten auch zur Rehabilitation nach Sportverletzungen empfohlen bzw. sogar angeordnet. Ein weiterer positiver Aspekt bei regelmäßigem Gehen mit Stöcken ist die Steigerung des Kalorienverbrauchs und die daraus resultierende Gewichtsreduktion.

Nach der vorgenannten Beschreibung sollten alle gemerkt haben, dass Nordic Walking nicht nur eine Sportart für Frauen ist, aber leider glaubt ein hoher Prozentsatz der Männer das noch immer. Dass aber damit gleichzeitig Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainiert werden, sollte das vermeintlich "starke Geschlecht" nicht vergessen. Sogar viele Weltklasse-Wintersportler, wie zum Beispiel Biathlon-Legende Ole Einar Björndalen aus Norwegen oder die mehrfache Langlauf-Weltmeisterin Aino Kaisa Saarinen aus Finnland, bedienen sich der Nordic Walking Stöcke für spezielle Trainingseinheiten im Sommer.

In und rund um Deggendorf sieht man regelmäßig Personen, einzeln, zu zweit oder in Gruppen mit Stöcken marschieren. Unter ihnen auch Angehörige des Laufvereins Deggendorf, die im Augenblick jeweils donnerstags ihre Runden drehen. Nordic Walking beim Laufverein gibt es nach dem Erwerb des Trainerscheins von Vorstandsmitglied Walter Körner bereits seit 2004. Inzwischen hat dieser auch das NoWa-Lehrer Zertifikat des Verbandes der Nordic Walking-Schulen (VDNOWAS) erhalten. Unterstützt wird er dabei von Andrea Greifenstein, die 2005 ihre Trainerausbildung



absolvierte. Die Sportart wurde und wird immer noch im Verein aktiv praktiziert. 2005 und 2007 führte der Laufverein mit Unterstützung der Stadt Deggendorf "Nordic Walking auf dem Böhmweg" mit Start in Deggendorf und Ziel im tschechischen Zelezná Ruda bzw. in Bayerisch Eisenstein durch.

Neben den regelmäßigen Donnerstag-Treffs nehmen die LV'ler in größeren Zahl auch an Nordic Walking

Veranstaltungen teil. Anfang September zum Beispiel ging man beim 8. Büchelstein Nordic Walking in Grattersdorf mit 12 Personen an den Start und bekam dabei einen Preis für den teilnehmermäßig drittstärksten Verein. Neuerdings werden auch bei Orientierungslauf-Wettkämpfen eigene Nordic Walking-Strecken angeboten.



Die LV-Walker haben dabei bereits im Juli im Deggendorfer Himmelreich (bei der OL-DegParkTour) und Ende September auf der Rusel (während der Bayerischen OL- Meisterschaften) teilgenommen.

Aber auch das Gesellige wird bei der Nordic Walking Gruppe des Vereins gepflegt. Spontan sitzt man ab und zu nach dem Training gemütlich beisammen und ein Besuch des Deggendorfer Christkindlmarktes ist auch schon wieder geplant, natürlich mit Stöcken.

Text und Fotos: Walter Körner