

Der Wald hat sie zurück

Kaum scheint die Sonne, sprühen viele Menschen nur so vor **Bewegungsdrang**. Eine Möglichkeit, seinem Körper etwas Gutes zu **Nordic-Walking**. Die Sportart mit den zwei Stöcken findet immer mehr Anhänger – auch Solinger Institutionen haben sich darauf

VON SONJA BICK

Schief angeguckt werden sie nur noch selten. Denn mittlerweile sind Menschen, die mit Stöcken durch die Gegend wandern Normalität geworden – auch in Solingen. „Für mich gibt es keine bessere Sportart als Nordic-Walking“, sagt Ellen Wannagat, die beim Solinger LC für die Sportart zuständig ist und Kurse und Treffs anbietet.

Im Intensivkurs lernen die Anfänger innerhalb von drei Mal zwei Stunden die richtige Technik, die für die richtige Ausführung unerlässlich ist. „Nur wenn man die richtige Technik beherrscht, können sich die Vorteile, die Nordic-Walking bietet, auch auf den Körper auswirken.“ Und von denen gibt es jede Menge, sagt Ellen Wannagat. Neben der Steigerung des Herz- und Kreislaufsystems sei dies unter anderem die Schulung der Koordination sowie die Mobilisierung der Gelenke. „Außerdem werden 90 Prozent – das entspricht etwa 600 – unserer Muskeln eingesetzt“, sagt die Expertin. Nebenbei wird das Immunsystem gestärkt, Osteoporose vorgebeugt sowie die Lebensqualität und das Selbstbe-

wusstsein gesteigert. „Wichtig ist für viele Frauen natürlich auch die Gewichtsreduktion“, sagt Wannagat, die ebenfalls als besonders positiv ansieht, dass Jung und Alt zusammen etwas unternehmen.

Ist ein Anfängerkurs absolviert, dürfen die Interessierten an den jeden Montag und Dienstag stattfindenden Treffs teilnehmen. „Langsam geht die Teilnehmerzahl wieder hoch“, sagt Ellen Wannagat, die mit ihren Gruppen immer einen anderen Rundkurs wagt, was von den Teilnehmern besonders geschätzt wird. „Man sieht von unserer wunderschönen Landschaft immer was anderes“, sagt die Nordic-Walking-Instruktorin beim SLC, die sämtliche Strecken vorher geprüft hat und abgegangen ist.

Vier Wochen lang Wald-Verbot

Nachdem Sturm Kyrill im Januar gewütet hatte, konnte die Wälder jedoch nicht genutzt werden. „Vier Wochen durften wir nicht in den Wald“, sagt Ellen Wannagat. „Stattdessen sind wir durch die Ortschaften gegangen und haben auf diese Weise andere schöne Strecken kennen gelernt.“ Doch jetzt hat der Wald die Nordic-Walker zurück.

Bewegungablauf wie beim klassischen Skilanglauf

(sobi) Die Lauftechnik des Nordic-Walking gleicht der Bewegungsausführung des Skilanglaufes und ist recht einfach zu erlernen. Nordic-Walking nutzt den physiologischen, diagonalen Bewegungsablauf beim Walken durch den bewussten Stockeinsatz. Der rechte Stock berührt dann den Boden, wenn die linke Ferse aufsetzt und umgekehrt. Durch einen kräftigeren Einsatz der Arm- und Oberkörpermuskulatur kann das Walkingtempo erhöht und die Effektivität der Trainingseinheit gesteigert werden.

Auch Ilona Pöllmann, die 2003 ihre eigene Nordic-Walking-Schule in Solingen eröffnet hat, hat das Waldverbot natürlich beachtet. „Wir sind auf die Korkenziehertrasse ausgewichen, waren aber froh, als wir wieder in die Ohligser Heide durften.“ Ab Sonntag, 25. März,

geht die Sommersaison wieder los – dann wird im Ittertal Nordic-Walking betrieben. „Die Teilnehmer freuen sich, wenn sie auch mal die Berge hoch und runter dürfen“, sagt Pöllmann, die insgesamt fünf zertifizierte Trainer in ihrer Schule beschäftigt. Doch auch die Nordic-Walking-Instruktorin musste feststellen, dass die Teilnehmerzahl im Winter reduziert war. „Aber bei dem schönen Wetter geht es wieder los. Die Leute haben Bewegungsdrang.“ Diese können sie bei verschiedenen Treffs, Kursen, Extra-Touren und Aktionen mehrmals in der Woche ausleben.

Nordic-Walking in vielen Vereinen

Kurse und Treffs im Nordic-Walking werden nicht nur beim SLC und bei Ilona Pöllmann angeboten – auch in vielen Vereinen, wie dem Ohligser TV, dem Wald-Merscheider TV und dem TSV Aufderhöhe, hat die Sportart mittlerweile ihren festen Platz gefunden. Auch wenn Nordic-Walking immer beliebter wird, gibt es auch weiterhin die bereits lange Zeit etablierten Lauf- und Walkingtreffs, die von vielen Solinger Vereinen ebenfalls regelmäßig angeboten werden.

INFO

Spezielle Stöcke

Nordic-Walking ist herkömmliches Walken mit dem Einsatz vom speziellen Stöcken. Diese werden aus den hochwertigen Werkstoffen **Kohle- und Glasfasern** hergestellt. Die Verwendung dieser Materialkombination gewährleistet ein sehr geringes Eigengewicht, eine extreme **Belastbarkeit** und eine lange Lebensdauer. Im Gegensatz zur Verwendung von Stöcken mit **Metallkern** werden beim Einsatz der Nordic-Walking-Stöcke keine störenden und belastenden Schwingungen auf die Hand-, Ellenbogen- und Schultergelenke übertragen. Die optimale **Stocklänge** beträgt 70 Prozent der eigenen Körpergröße.

Handschlaufen für einen ermüdungsfreien Einsatz

(sobi) Speziell entworfene Handschlaufen an den Stöcken gewährleisten einen ermüdungsfreien Einsatz über längere Trainingszeiträume. Nach dem Anziehen der Handschlaufe wird diese mit einem Klettverschluss fixiert. Der Stockgriff ist parallel zu den Fingergrundgelenken platziert, so dass man erst kurz vor dem Aufsetzen der Stöcke zugreifen muss und beim nach hinten Schwingen der Arme den Griff wieder loslässt. Dieser Bewegungsablauf gewährleistet, dass die Armmuskulatur nicht überlastet wird und ermüdet.

Nicht von niedrigen Preisen locken lassen

(sobi) Als Schuh eignet sich ein herkömmlicher Walking-, Jogging-, oder leichter Trekkingschuh. Der Schuh sollte einen stabilen Leisten haben, damit eine saubere Fußführung und Abrollbewegung gewährleistet ist. Es gibt inzwischen spezielle Nordic-Walking-Modelle. Man sollte sich bei der Ausrüstung nicht von niedrigen Preisen locken lassen, rät Ellen Wannagat vom Solinger LC. Die Bekleidung sollte angenehm sitzen. Grundsätzlich empfiehlt sich Funktionsbekleidung, um bei allen Wetterverhältnissen gut ausgerüstet zu sein. Außerdem können Herzfrequenzmesser, Handschuhe, Kopfbedeckungen, eine Sonnenbrille sowie eine Trinkflasche sinnvolle Ergänzungen darstellen.

Ursprünglich eine Sommer-Trainingsmethode

(sobi) Nordic-Walking wurde als Sommer-Trainingsmethode der Spitzenathleten aus den Bereichen Langlauf, Biathlon und der Nordischen Kombination in Zusammenarbeit mit dem weltweit größten Carbonstockhersteller „exel“ entwickelt. Im Frühjahr 1997 wurde die Sportart in Finnland vorgestellt. Anfang 2001 konstituierte sich die International Nordic Walking Association (INWA). Erklärte Ziele der INWA sind höchste Qualitätsstandards in der Ausbildung der weltweiten Nordic-Walking-Instruktorinnen, Berücksichtigung von modernsten wissenschaftlichen Gesundheits- und Trainingsaspekten sowie das Vorantreiben der technologischen Entwicklung.