

"Hervorragendes Grundlagentraining" ☆

Anke Faller, Charly Doll und der Skilangläufer Peter Schlickerrieder sind vom sportiven Gehen mit Stöcken überzeugt



Ein Trio, das auf Nordic Walking schwört: Charly Doll aus Hinterzarten (li
 ...mehr

NORDIC WALKING (ma). Direkt vom Urlaub auf der Kanareninsel Lanzarote ist Peter Schlickerrieder braun gebrannt in den Hochschwarzwald gereist. Der einstige Langläufer der Spitzenklasse wollte beim 3. Nordic Walking Gipfel der Badischen Zeitung in Breitnau dabei sein: "Mit fast 1200 Teilnehmern ist dies die zweitgrößte Veranstaltung dieser Art in Deutschland. Das ist aller Ehren wert." Nur beim Treffen in der Schalke-Arena kommen noch mehr Nordic Walker zusammen.

Das "Stockgehen" hat Deutschland erfasst: Seit den Anfängen vor knapp zehn Jahren ist die Zahl der Nordic Walker auf über fünf Millionen gestiegen. Ein Ende der Euphorie um das gleichermaßen sanfte wie wirkungsvolle Ganzkörpertraining "ist noch nicht abzusehen", sagt Schlickerrieder. Dabei sei das schnelle Gehen mit Stöcken "keine neue Erfindung. Bereits in den 50er Jahren haben Skilangläufer und Kombiniierer den Stock- oder Skigang gekannt und in ihr Trainingsprogramm eingebaut", erzählt er. Dies gilt sowohl für den vielfachen deutschen Langlaufmeister Walter Demel aus Zwiesel als auch für den Olympiasieger und Weltmeister aus Hinterzarten, Georg Thoma. Über die Jahrzehnte wurden die Methoden immer wieder verfeinert und "in den 90er Jahren haben die Finnen diese Übung wieder salonfähig gemacht", sagt Schlickerrieder.

Nordic Walking hat in der Karriere von Peter Schlickerrieder eine bedeutende Rolle gespielt: "Die Ausdauerheiten in den Bergen oder hundert Schrittsprünge gegen den Hang waren brutal anstrengend." Gerade in den Monaten vor seinem größten Erfolg, dem Gewinn der Silbermedaille im Langlauf-Sprint bei den Olympischen Spielen 2002 in Salt Lake City "hat mir diese spezielle Vorbereitung die nötige Wettkampfhärte gegeben." Bei aller Belastung konnte der heute 37-jährige Vater von zwei Kindern als Aktiver "die Bewegung in der Natur und die Gemeinsamkeit aber auch genießen. Es weckt jedes Mal ein ganz neues Lebensgefühl in mir."


Nordic Walking ist für den DSV-Vizepräsidenten eine der wenigen Sportarten, "die sofort Erfolgserlebnisse vermittelt." Das Ganzkörpertraining für Ausdauer und Schnellkraft wird längst nicht mehr nur von den Skilangläufern betrieben: "Biathleten, Triathleten oder auch Mannschaftssportler wie Fuß- und Handballer nutzen die Vorteile", so Schlickerrieder. Er glaubt, dass sich Nordic Walking in wenigen Jahren "zur größten, eigenständigen Sportart in Deutschland entwickeln wird". Das anfängliche (falsche) Image, es sei nur eine Art Bewegungstherapie für ältere Leute mit Übergewicht, die zum "richtigen" Laufen zu bequem sind, sei längst überholt: "Nordic Walking ist ein ausgezeichnetes Grundlagen- und Regenerationstraining für Anfänger und Leistungssportler aller Altersstufen."

Davon ist auch Anke Faller aus Kirchzarten überzeugt. Die lizenzierte Nordic-Walking Master-Trainerin hat bereits 2000 "Basic-Instruktoren" deutschlandweit ausgebildet. Die frühere Leichtathletin sieht in dem Gelenk schonenden Ganzkörpertraining große Vorteile für Leistungssportler: "Vielfach ist das Training zu einseitig auf die jeweilige Disziplin ausgelegt. Doch auch ein Marathonläufer sollte den Oberkörper trainieren, um die Armbewegungen in Tempo umsetzen zu können." Ähnliches gelte für Radfahrer, sagt die Mountainbikerin: "Sie arbeiten nur mit den Beinen und leiden häufig unter verkürzten Hüftbeugern. Auch die Brustmuskulatur wird nun einseitig belastet." Mit der "Gegenbewegung" bei Walken, dem Strecken öffne sich der Körper und die Beuger werden gedehnt. Die 39-Jährige ist überzeugt: "Der sportive Charakter des Walkens wird sich mehr und mehr durchsetzen und weitere Sportbereiche erobern."

Charly Doll aus Hinterzarten, 18-facher deutscher Meister im Berg- und Ultralauf sowie Halter zahlreicher Rekorde, fand erst im Alter von 24 Jahren zum Sport und betreibt seit nunmehr zwei Jahrzehnten Leistungssport: "Ich habe mit Skilanglauf angefangen. Da war es notwendig, Arme und Oberkörper intensiv zu schulen." Mit Eduard König, einst deutscher Staffel-Meister im Langlauf mit der SZ Breitnau, hat er in den Sommermonaten den "Stockgang" gepflegt: "Mindestens einmal die Woche sind wir vom Hirschsprung auf den Hinterwaldkopf, hinunter in Zastlertal, auf den Feldberg und dann zum Herzogenhorn gelaufen." Je näher der Winter kam, desto intensiver waren die Einheiten: "Im Flachen bin ich gerannt, am Berg kamen dann Stockeinsatz und Schrittsprünge dazu. Nordic Walking war stets ein wesentlicher Bestandteil meines Trainingsprogramms, auch in der Erholungsphase."

Der 53-jährige Küchenmeister gab seine Erfahrungen als Trainer an den Nachwuchs weiter: "Viele der Mädchen und Jungen hatten Probleme mit der Bauch-, Schulter- und Rückenmuskulatur." Mit Walken konnten diese Defizite abgebaut werden: "Zudem hatten die Kinder viel Spaß, wenn wir mit den Stöcken kreuz und quer durch Wiesen und Wälder gehüpft sind." Dass solche Übungen eine gute Alternative sind, wussten selbst die Skispringer um Weltmeister und Olympiasieger Martin Schmitt, als sie auf Usedom mit den Stöcken im Sand ihre Muskeln zugleich lockerten und kräftigten: "Da öffnet sich ein immer breiteres Feld."

◀ schliessen

 Druckansicht

 versenden

oben ▲