# Nordic Walking



## Worum geht es bei diesem Hobby?

Anfangs wurde Nordic Walking als Modesport verschrien. Es wurde gespottet, dass den Leuten die Skier geklaut wurden und sie aber trotzdem weiter laufen.

Heute ist das ganz anders. Dass Nordic Walking eine tolle Möglichkeit für Jung und Alt ist, sich körperlich aktiv zu betätigen, haben inzwischen viele erkannt. Selbst in den Reha-Kliniken wird es jetzt angeboten.

Übrigens: Das mit den geklauten Skiern ist gar nicht so abwegig! Bereits in den 1930er Jahren trainierten skandinavische Langläufer während der Sommermonate nur mit Stöcken. Das schnelle Gehen durch die Wälder und Moore des hohen Nordens sollte ihre Kondition verbessern. Der finnische Trainer Mauri Repo war der erste, der Nordic Walking Mitte der 1970er Jahre als Sportart definierte. Das Konzept des Nordic Walking wurde anhand des Sommer-Trainingsplans für Skiläufer entwickelt.

1997 wurden die ersten Gehstöcke vom finnischen Hersteller *Exel* produziert und auf den Markt gebracht. Der Fachausdruck *Nordic Walking* entstand 1999 und wurde im gleichen Jahr durch ein Werbeflugblatt international bekannt (Quelle: Wikipedia).

Wenn du es betreibt, merkst du schnell, wie unterstützend die Stöcke wirken, um voranzukommen, vor allem bergauf. Durch den Einsatz der Stöcke werden beim Nordic Walking nicht nur deine Beine, sondern dein gesamter Oberkörper einschließlich der Rückenmuskulatur trainiert. Anders als beim Laufen werden dabei die Gelenke geschont. Und wenn du dann auch noch durch einen Park oder Wald gehst – herrlich!

Kann Nordic Walking auch als Hobby gesehen werden? Unbedingt! Denn alles, was ein Hobby auszeichnet, findest du hier auch. Und inzwischen gibt es in ganz Europa groß angelegte Nordic-Walking-Parks in oft besonders reizvoller Landschaft mit gut ausgeschilderten Strecken für Anfänger und Fortgeschrittene.

## Was benötigst du dafür?

Zunächst ein mal das Offensichtlichste: Die Nordic Walking Stöcke! Sie bestehen meistens aus Kohlefaser (CFK) oder Aluminium, wobei Kohlefaser die Schwingungen besser dämpft. Besonders für das (aus meiner Sicht weniger empfehlenswerte) Laufen auf Asphalt besitzen die Stöcke für die Stockspitzen einen abnehmbaren Gummischutz. Die Handschlaufen dienen der Kraftübertragung auf die Stöcke und weniger dem Sichern gegen Verrutschen. Sie sollten möglichst einfach handhabbar sein und nirgends die Blutzirkulation der Hände einschränken.

Die Länge der Stöcke richtet sich nach deiner Körpergröße. Sie sollten etwa 2/3 deiner Größe lang sein, also 0,66 x Körpergröße. Es gibt sie verstellbar (Teleskopstöcke) oder mit fixer Länge im 5cm-Raster. Solltest du nicht mehr wachsen, bieten sich Stöcke in einer fixen Länge an, sie sind leichter und elastischer.

Dann kommen die Walking-Schuhe. Die Anforderungen ähneln denen von guten Laufschuhen. Im Vergleich zum Jogging-Schuh sind jedoch der Fersenbereich und die gesamte Sohle im Walking-Schuh stärker abgerundet und sorgen so für ein gutes Abrollen. Bei der Auswahl der passenden Schuhe finde ich persönlich eine gute Beratung in Fachgeschäften wichtig.

Bei der Kleidung solltest du beachten, dass du ja während des Walkens ins Schwitzen kommen könntest. Daher solltest du dich nicht zu warm anziehen. Also: Im Sommer leichte Kleidung, bei schlechtem Wetter wind- und regendichte Kleidung, im Winter etwas leicht Wärmendes. Sogenannte Funktionskleidung sorgt dafür, dass der (hoffentlich) entstehende Schweiß nicht in der Kleidung bleibt, sondern gleich verdunsten kann. Dadurch soll verhindert werden, dass du unter Umständen zu frieren beginnst. Außerdem ist sie atmungsaktiv, damit wiederum keine Stauwärme entstehen kann.

## Wie viel kostet dich dieses Hobby?

Schon beim Kauf der Stöcke hast du die Qual der Wahl: Gewicht, Material, Schlaufensystem, Griffe, Teleskopstöcke oder Stöcke mit fixer Länge – Hier geht Probieren über Studieren. Daher lass dich am besten in einem Geschäft vor Ort beraten. Wobei die einfachen Stöcke vom Discounter um die Ecke für etwa 15,- bis 20,- € nicht unbedingt schlechter in der Handhabung sein müssen wie Marken-Teleskopstöcke für 70,- bis 100,- €.

Dann die Walking-Schuhe. Sie sollten den Fußauftritt gut dämpfen, eine gute Stabilität vermitteln, die Abrollbewegung des Fußes unterstützen und wasserdicht sein (Stichwort Goretex-Membran). Die Preise bewegen sich zwischen 30,- und 150,- €. Wichtig für dich zu wissen, dass auch gute Walking-Schuhe sichtbar und unsichtbar verschleißen und somit nicht jahrelang genutzt werden sollten.

Die Kosten für die Laufkleidung richten sich nach der Jahreszeit. Im Sommer kommst du schon mit etwa 30,- € für eine kurze Hose und ein T-Shirt aus. Im Winter sind es schon etwa 80,- bis 100,- € oder mehr.

## Möchtest du dich in Vereinen organisieren?

Viele Ski-Clubs und Sportvereine organisieren Nordic Walking Treffs und Kurse. Hier findet das Walken in einer Gruppe meistens regelmäßig statt. Und du bekommst neben einer fachlichen Anleitung zur richtigen Nordic Walking Technik auch Motivation, den immer wieder auftretenden inneren Schweinehund zu überwinden.

## Hast du Lust auf Wettbewerbe?

Ja, auch beim Nordic Walking gibt es Wettbewerbe. Die größte Veranstaltung in Deutschland ist die Internationale Deutschen Nordic Walking Meisterschaft. Aber ob es gleich so ausufern

muss? Das entscheidest nur du allein.

## Ist dieses Hobby für dich geeignet?

Hältst du dich gern draußen auf, in der Natur? Möchtest du mehr für deine körperliche Fitness tun, dein innerer Schweinehund behält aber meistens die Oberhand? Würdest du öfter mal abschalten können, weißt aber nicht, wie? Dann ist Nordic Walking genau das richtige für dich!

Mein Tipp: Wenn es möglich ist, dann gehe im Wald. Das hat mehrere Vorteile. Die Luft ist sauber (Gut für den Körper, vor allem für die Lunge). Der Untergrund gibt nach (gut für die Gelenke). Und dein Geist kommt zur Ruhe ohne die vielen Eindrücke um dich herum. Also Ohrstöpsel raus, tief durchatmen und wieder deine Mitte finden, Körper und Seele stärken und in Einklang bringen. Besser geht’s nicht!

## Wo findest du weitere Informationen?

Wie so oft ist es auch beim Nordic Walking wichtig, die richtige Technik anzuwenden. Weitere Informationen hierzu und zu der benötigten Ausrüstung gibt es beispielsweise auf Nordic Walking. Auch auf den Seiten des Deutschen Nordic Walking und Präventionsverbandes e.V. DNV findest du Informationen zum Nordic Walking und über die Ausbildung zum Nordic Walking Instructor.