



# Nordic Walking ist keine Hexerei

Ein Kurs für die gesunde Sportart lohnt sich

*Nordic Walking, das sportliche Gehen mit den ultraleichten Carbonstöcken, boomt. Bereits über 200 000 Schweizerinnen und Schweizer stossen sich durch die Gegend und klappern mit den Stöcken durch den Wald – oft eher schlecht als recht. Nordic Walking ist keine Hexerei, und trotzdem lohnt sich ein Einführungskurs.*



## ■ PETER SALVISBERG\* ■

Teilweise zeigen sich dem Beobachter unschöne Bilder. Beim Nordic Walking führen manche die Stöcke eher spazieren, statt sie richtig einzusetzen, lassen sie schleifen oder geben keinen Druck. Andere fuchteln durch die Gegend oder führen die Diagonalbewegung mangelhaft aus. Schade, weil dies eher Schäden zur Folge hat oder zumindest keinen grossen Trainingseffekt bewirkt.

*\*Peter Salvisberg, früherer Radio-DRS-Journalist, vernetzt über das Projekt [www.nordicfitnesspoint.ch](http://www.nordicfitnesspoint.ch) das Nordic Walking in der Schweiz.*

## Bauchnabel hoch

Nordic Walking hat seine Wurzeln im Langlaufsport – die Bewegung ähnelt der Diagonaltechnik, natürlich ohne Gleitphase, weil ja die Latten fehlen. Die Haltung ist aufrecht, der Bauchnabel hoch, der Schritt verlängert. Der Abstoss erfolgt schön unter der Körpermitte. Der Stock wird nach hinten geführt, der Arm gestreckt, die Hand öffnet sich vollständig. Nur wer richtig walkt, bewegt tatsächlich 90 Prozent seiner Muskulatur. Physiotherapeuten schwärmen vom Nordic Walking, weil es ihren Patienten vor allem auch bei Rückenleiden Linderung bringt. Nacken- und Rückenmuskulatur, oft verspannt durch die stundenlange Arbeit am Computer, werden

gelockert. Weil durch die Stöcke Gewicht auf die Arme kommt, lassen sich Hüften, Knie und Fussgelenke schonen. Wanderer kennen diese positive und willkommene Auswirkung der Wanderstöcke im Gebirge.

## Aus Finnland

Spitzenlangläufer schmunzeln über die Nordic-Walking-Welle. Schon immer setzten sie nämlich die Stöcke im Sommer beim «Berggang-Training» ein und stiessen sich dynamisch die Berge hoch. Aber diese Form des Trainings blieb bis vor kurzem in der kleinen Welt des Langlaufspitzensports. Das Potenzial als Gesundheitssport für die breite Bevölkerung haben dann finnische Sportmediziner erkannt.

Zusammen mit der Stockfirma Exel popularisierten sie Nordic Walking erst Mitte der 90er Jahre. In Finnland ist Nordic Walking heute ein Nationalsport.

## Umfassendes Training

Bei richtiger Belastung ist das Nordic Walking ohne Zweifel ein optimales Ausdauer- und Fettstoffwechseltraining. Der Vergleich mit dem Laufsport zeigt auf, dass der Mensch beim Nordic Walking den Sauerstoff- und Energieverbrauch durchschnittlich um 20 Prozent steigert und eine 6-prozentige Zunahme der Herzfrequenz erreicht. Diese führt zu einer erheblich höheren Verbrennung von Kalorien. Auf Höhen von über 1300 Metern verstärkt sich dieser Effekt. Kein Wunder wollen viele Leute mit diesem Sport eine Gewichtsreduktion erreichen.

Der ganze Körper ist beim Nordic Walking in schwingender Bewegung. Fast alle Oberkörpermuskeln werden aktiviert. Damit verteilt sich die Kraftanstrengung gleichmässig auf den ganzen Organismus. Man bewegt sich unwillkürlich wesentlich schneller vorwärts, ohne sich dafür besonders anstrengen zu müssen. Nordic Walking ist damit ein wirksames Ganzkörpertraining mit maximalem Trainingseffekt.

Nordic Walking ist in jedem Gelände möglich. Die Stöcke geben bei rutschigen und unebenen Verhältnissen sicheren Halt. In hügeligem Gelände mit betontem Stockeinsatz führt Nordic



Nordic Walkers am Pizol. Bild: Ferienregion Heidiland

# Nordic Walking – Grundtechnik



Walking zu einer noch effizienteren Leistungsbilanz und zu erhöhter Fettverbrennung bei geringerem Belastungsempfinden.

## Schnupperkurs empfehlenswert

Aber nur wer richtig walkt, ist auch effektiv unterwegs. Es empfiehlt sich, die ersten Stunden Nordic Walking mit einem Instructor zu absolvieren. Schnupper

perkurse werden landauf, landab angeboten, die Stockmiete ist normalerweise inbegriffen. Die meisten Instructors sind auf eigene Rechnung unterwegs oder arbeiten mit einem Sportgeschäft zusammen. Die Preise pro Lektion in der Gruppe bewegen sich zwischen 12 und 18 Franken. Bescheid wissen aber auch die Langlaufschulen oder die regionalen Pro-Senectute-Stellen.

Auch der Drogist kann Auskunft geben: Die Schweizer Drogerien machen nämlich mit beim Aktionsprogramm «Die Schweiz nimmts leichter», das auch auf Nordic Walking setzt. Kurse im Angebot haben zudem verschiedene Migros-Klubschulen und Volkshochschulen, aber auch Turnvereine. Kursdaten oder Angaben zu Instructors finden sich auch auf den Websites [www.allezhop.ch](http://www.allezhop.ch) oder [www.swissnordicfitness.info](http://www.swissnordicfitness.info). Empfehlenswert ist bei allen Angeboten, zuerst eine Schnupperlektion zu besuchen. Man merkt schnell, ob der Instructor, die Instructorin kompetent ist oder von der boomenden Sportart profitieren und nur auf die Schnelle Geld machen will. Im Ausbildungsbereich in der Schweiz herrscht nämlich Wildwuchs – jeder und jede kann sich Mastertrainer, Coach, Instructorin oder Guru nennen. ■

## Gut zu wissen

RailAway (SBB) bietet zusammen mit der Nordic Fitness Academy Kandersteg ein Package an: 4 Stunden mit Instructor, inkl. Stockmiete, Fit-Ess-Teller, Duschmöglichkeit, Bahnfahrt. Der RailAway-Schnupperkurs ist ab 20. Mai 2005 jeweils Sa, So und Mo im Angebot. Details und Preise (je nach Bahnfahrt) unter [www.nordicfitnesspoint.ch](http://www.nordicfitnesspoint.ch) (RailAway) oder im RailAway-Prospekt, der an jedem Bahnhof aufliegt.

Die Website [www.nordicfitnesspoint.ch](http://www.nordicfitnesspoint.ch) ist das umfassendste Nordic-Walking-Portal der Schweiz. Hier erfahren Sie alles, was in Sachen Nordic Walking in der Schweiz abgeht, welche Hotels, Sportgeschäfte, Bergbahnen auf Nordic Walking setzen, wo was stattfindet. Täglich aktualisiert mit den neusten Nordic News.

## Polysportive Ferien für Senioren

Wandern, Tanzen, Nordic Walking und Aqua-fit, diese Aktivitäten stehen während der Ferienwoche von Pro Senectute Schaffhausen zur Auswahl. Sie findet unter kundiger Leitung im bündnerischen Valbella/Lenzerheide vom 19. bis 25. Juni 2005 statt. Das ruhig gelegene Viersterne-Hotel Valbella Inn mit Haltenbad und die wunderschöne Umgebung bieten den geeigneten Rahmen für vergnügliche und erholsame Ferien.

Der Preis beläuft sich auf Fr. 850.– pro Person im Doppelzimmer und Halbpension, Zuschlag für Einzelzimmer Fr. 60.–. Auskunft und Anmeldung (baldmöglichst): Pro Senectute Schaffhausen, Vorstadt 54, 8200 Schaffhausen, Telefon 052 634 01 03.

## Emmi-Innovationspreis 2005 für die Sbrinz-Route

Der Emmi-Innovationspreis für innovative und nachhaltige Projekte mit Bezug zur Landwirtschaft aus der Zentralschweiz von total Fr. 20000.– wurde 2005 vom Milchproduktkonzern zum 10. Mal verliehen. Eine Jury hat Ende Januar den mit Fr. 6000.– dotierten zweiten Preis dem Projekt Sbrinz-Route zugesprochen, weil dadurch die Vernetzung von Geschichte, Kultur, Landwirtschaft, Tourismus und Gastronomie über Kantone und Landesgrenzen hinweg professionell und nachhaltig umgesetzt werde, sei dies mit dem Säumerfest, dem jährlich durchgeführten Säumerzug oder dem neusten Projekt, dem Kinofilm «Hufschlag» von Luke Gasser, wodurch die involvierten Regionen langfristig von einer hohen Wertschöpfung profitierten. Als Sbrinz-Route wird die ehemalige Handelsroute von Luzern nach Domodossola bezeichnet. Ziel des gleichnamigen Fördervereins ist die Erforschung und geschichtliche Aufarbeitung sowie Bekanntmachung der historischen Beziehungen entlang dieser ehemaligen Säumerwege.

Der 1. Preis (Fr. 10 000.–) geht an das Projekt Bergtrac GT 971, eine spezielle Ausrüstung eines Traktors. ■