

Auf einen Walk im Januar 2022

Eigentlich könnte ich den Text vom Januar 2021 einfach wiederholen. Schließlich bleibt der Wunsch „Corona möge sich endlich verziehen“ auch in diesem Jahr bestehen.

Also „the same procedure as last year?“ Nicht ganz, denn inzwischen wissen wir mehr und mehr, wie wir den Coronaviren begegnen können, was wir tun oder besser lassen sollten.

Klar ist, dass Coronaviren nicht mehr verschwinden werden, aber wir lernen, mit ihnen umzugehen.

Aus meiner Sicht als Nordic Walker gab es 2021 auch kleine Hoffnungsschimmer: erste Lauf- und Walkingveranstaltungen fanden wieder statt, darunter der Hermannslauf mit einem Restart im Oktober.

Wenn auch viele Silvesterläufe und der Baukasten-Marathon in Bad Salzuflen bereits abgesagt wurden, ich bin mir sicher, dass der 50. Hermannslauf wie geplant Ende April stattfinden wird.



Dazu mehr im Februar!

Bis dahin, bleibt gesund und zuversichtlich!

Mit einem Lächeln

Martin

Im Frühjahr und im Sommer wird uns Corona weitgehend in Ruhe lassen. Aber spätestens mit Beginn der Erkältungszeit Ende Oktober/Anfang November wird es wieder um die Ecke schauen und rufen: „Hallo again!“

Nutzen wir also die Zeit, um an möglichst vielen Lauf- und Walkingveranstaltungen teilzunehmen, bevor es im Herbst wieder heißt: „Nichts geht mehr!“

Bis dahin sollten wir unser Training achtsam gestalten. Es wäre schon blöd, wenn die Veranstaltung stattfindet, wir aber wegen einer Verletzung nicht an den Start gehen könnten.

Daher macht das Hermannslauftraining des TSVE ebenso Sinn, wie das Aquajogging als Trainingsalternative (siehe Auf einen Walk im Dezember 21). Ganz zu schweigen von der Notwendigkeit, die Gymnastik nicht zu vernachlässigen.