

## Auf einen Walk im März 2022

Wie im Lied „Im Märzen der Bauer ...“ sollten nicht nur der Bauer, sondern alle, die den Hermannslauf erfolgreich absolvieren wollen, den Schwerpunkt der Vorbereitung auf diesen Monat legen.

Auf der Basis der Wintermonate gilt es jetzt, sich gezielt vorzubereiten. Dies gilt in erster Linie für die Läuferinnen und Läufer, aber auch für die Walkerinnen und Walker.

Wer meint, den Hermannslauf ohne große Vorbereitung absolvieren zu können, wird spätestens an den Lämmershagener Treppen sein blaues Wunder erleben.

Es ist weniger das Wettkampftempo, das es für das Nordic Walking zu beachten gilt, sondern eher die Dauer der Belastung und die Topografie, sprich das Auf und Ab der Strecke.

4 bis 5 Stunden unterwegs zu sein, ist kein Pappenstiel und wer sonst nur auf flacheren Strecken unterwegs war, wird sich wundern, was z.B. ein Ehberg mit einem macht. Und da kommen dann noch ein Tönsberg und ein Schopketal und, und, und. Nein, dies alles will trainiert sein, und so könnte es gehen:

Die Voraussetzung für ein solches Training bilden mindestens 3 Nordic Walking- Einheiten pro Woche. Eine dieser Einheiten sollte anfangs aus einer Zeit von mindestens 1:30 Stunden bestehen. Diese Einheit wird in 6 Schritten auf mindestens 2:15 Stunden ausgebaut, allerdings nicht mehr 10 Tage vor dem Hermann.

Die restlichen zwei Einheiten pro Woche sollten mindestens 70 Minuten, höchstens 90 Minuten betragen. In diesen Einheiten gilt es, auf eine saubere Nordic Walking- Technik zu achten und mindestens einmal pro Woche bergauf und bergab zu walken. Das muss nicht zwingend auf der Hermannslaufstrecke sein, der 3- Hügelkurs am Obersee (siehe Auf einen Walk im Mai 2021) oder der Monte Scherbelino an der Brückenstraße tun es auch.



An den Tagen zwischen den Nordic Walking- Einheiten mache ich mein eigenständiges Gymnastikprogramm (siehe Auf einen Walk im Februar 22). In diesem dürfen auch die guten, alten Liegestützen nicht fehlen, um genügend Kraft in die Oberarme zu bekommen.

Die restliche zwei Tagen der Woche gelten der Erholung und geben dem Körper Zeit, sich auf die Trainingsreize einzustellen.

Die langen Einheiten erfolgen bei mir häufig auf Wendepunktstrecken, z.B. eine Stunde hin, eine Stunde zurück. So kann ich mir das Ganze gut einteilen und habe eine prima Übersicht auf meine Form. Wieviel Kilometer ich dabei zurückgelegt habe, ist aus Nordic Walking-Sicht fast unerheblich.

Wichtiger ist, dass die Technik stimmt, dass ich immer genügend Druck auf die Stöcke geben kann und der Rückweg nicht langsamer, als der Hinweg ist.

Anfang April erfolgt dann der „Feinschliff“, um dann 14 Tage vor dem Hermannslauf, dem Körper Zeit zu geben, sich aktiv zu erholen.

So könnte es funktionieren mit einem erfolgreichen Hermannslauf. Wer es ausprobieren möchte, ist gerne eingeladen: immer dienstags von 18 – 19 Uhr in den Heeper Fichten (siehe Aktuelles)!

Mit einem Lächeln

Martin