

Auf einen Walk im April 2022

Nachdem im März die Grundlagen, Ausdauer und körperliche Fitness, für eine erfolgreiche Hermannslaufteilnahme gelegt wurden, geht es jetzt, 3 Wochen vor dem Start, um den „Feinschliff“.

Für die Sportart Nordic Walking bedeutet das, dass ich mich genauer damit beschäftigen muss, was genau auf mich zukommt. Das Walkingtempo können wir eher vernachlässigen, anders als beim Laufen. Hier spielt jetzt das Wettkampftempo eine entscheidende Rolle.

Die Herausforderungen beim Hermannslauf liegen zunächst auf der Strecke, will sagen, das ständige Auf und Ab (550 Höhenmeter bergauf, rund 700 Höhenmeter bergab) bedeutet nicht nur für Läuferinnen und Läufer eine starke Belastung, sondern auch für Walkerinnen und Walker.

Nur gut, dass wir beim Nordic Walking die Stöcke dabei haben. Diese sollten wir auch effektiv nutzen, um die Gelenke zu entlasten.

Walkt man bergauf, so werden die Füße mehr im Vorfußbereich aufgesetzt. Dem Stockeinsatz kommt jetzt eine große Bedeutung zu. Hier gilt es permanent Druck nach hinten auszuüben. Spätestens am Berg weiß man, warum im Training die Oberarmmuskulatur gekräftigt werden sollte. In sehr steilen Passagen bin ich oft von der Diagonaltechnik in die Doppelstocktechnik gewechselt. Die Doppelstocktechnik ermöglicht beim Nordic Walking einen starken Schub nach vorne, man wird gewissermaßen den Berg „hinaufgeschoben“. Auch an den Lämmershagener Treppen und nach Überqueren der Osningstraße ist die Doppelstocktechnik eine große Hilfe.

Bergab kommen den Stöcken andere Aufgaben zu. Hier tragen sie zur Entlastung der Beinmuskulatur, sowie der Knie- und Fußgelenke bei. Bergab ist der einzige Zeitpunkt, wo es Sinn macht, die Stöcke leicht zur Seite einzusetzen. Das Gewicht wird auf die Stöcke verlagert und die Gelenke geschont. Die Hände mit den Walkingschlaufen befinden sich jetzt nicht rechts bzw. links neben dem Körper, sondern kommen fast auf Höhe des Bauchnabels zusammen. Allerdings erfordert dies höchste Konzentration und Koordination, damit man nicht ins Stolpern gerät.

Dass die Dauer der sportlichen Aktivität trainiert werden muss(te), siehe „Auf einen Walk im März“, ist klar. Dass eine solch lange Zeit (ca. 4 Stunden und mehr) auch Verpflegungsfragen aufwirft ist, ist ebenso selbstverständlich. Die Verpflegungsstände sind ab der Stapelager Schlucht gut bestückt. Mir kam nie in den Sinn, Apfelsinstücke zu essen. Auch gesüßter Tee würde bei mir zu Magenproblemen führen. Was einem bekommt, sollte vorher ausprobiert werden.

Der dritte Punkt, der zum „Feinschliff“ gehört, ist die Startzeit. Wer, wie ich zu den „Eulen“ gehört, d.h. dessen Biorhythmus morgens erst langsam auf Touren kommt, der sollte sich beizeiten an die Startzeit 8 Uhr gewöhnen. Hinzu kommt die Busanfahrt ab Bielefeld. Da heißt es früh aufstehen und sich auf den Weg zu machen.

Die einheitliche Startzeit für Walken und Nordic Walking auf 8 Uhr festzusetzen, wertet die Sportart auf, zumal auch eine Bruttozeitnahme für alle erfolgt. So bilden wir das Vorprogramm. Doch Achtung! Spätestens wenn das „Glöckchen“ ertönt, kommt nicht etwa der Weihnachtsmann oder der Osterhase, sondern Doc Jens Brüntrup kündigt auf seinem Mountainbike den 1. Läufer an. Jetzt heißt es auch nach hinten zu horchen, denn die Läuferinnen und Läufer kommen angerauscht. Sportlich fair an der rechten Seite die Strecke freigeben, sollte jetzt die Devise sein, statt nebeneinander die Strecke zu blockieren. Schließlich wollen wir alle erfolgreich und lächelnd das Ziel an der Sparrenburg erreichen.

Das wünscht euch mit einem Lächeln

Martin