

Auf einen Walk im Dezember 2022

Neben dem Teutoburger Wald sind es vor allem die vielen Parkanlagen, die die Läufer- und Walkerherzen höherschlagen lassen. Die Wege in den verschiedenen Parks sind in der Regel bei jedem Wetter in einem top Zustand, selbst jetzt werden sie in regelmäßigen Abständen mit großen Laubbläsern von Blättern und Ästen befreit. Ob das in der heutigen Zeit so sein muss?

Mich jedenfalls zieht es gerade bei dem „Schmuddelwetter“ lieber auf die Strecken, auf denen das Laub liegen bleiben darf und wo Pfützen und Matsch das Nordic Walking eher beschwerlicher machen. Das hat nicht nur mit der Achtsamkeit für die Natur zu tun, sondern auch mit dem Wissen, dass solche Cross- und Trailwege die körperliche Fitness in hervorragender Weise schulen und verbessern können.

Auf frei gepusteten Wegen können wir gedankenverloren dahinwalken, fast wie im Schlaf bzw. selbst bei Dunkelheit. Wir wissen, dass kein Ast und kein Stein und keine Kuhle uns aus dem Rhythmus bringt, oder schlimmer zu Fall bringt.

Auf Cross- oder Trailwegen ist dagegen höchste Konzentration gefragt. Nicht nur die Schritte auch der Stockeinsatz verändern sich von einer Sekunde auf die andere. Hier ist Koordination auf allen Ebenen erforderlich und die verschiedenen Muskelstränge werden beansprucht. Alle Sinne sind im Dauereinsatz, vor allem die optische Wahrnehmung sendet permanente Befehle ans Gehirn.

Wer so trainiert, braucht sich um seine Fitness keine weiteren Gedanken mehr machen. Außerdem ist das Training auf solchen Wegen die beste Prävention gegen Stürze jeglicher Art.

Wo ich diese Cross- und Trailstrecken finde? Nun der gesamte Teutoburger Wald ist voll davon. Es reicht völlig aus, in dieser Jahreszeit auf den normalen Wegen zu bleiben. Wir sollten nicht durchs Gehölz laufen oder walken, schon um die Natur und die Tiere zu schützen.

Abseits des Teutos bieten Feldwege zurzeit den passenden Crosscharakter, vor allem, wenn vorher der Rübentrecker unterwegs war.

Aber auch in kleineren Waldgebieten wie den Monte, die Heeper Fichten und den Meyer Wald an der Jöllheide finde ich eine passende Crossrunde, die ich mehrmals absolvieren kann.

Es lohnt sich, nicht nur für das Laufen, sondern auch für das Nordic Walking!

Wer allerdings mit dem Auto anreisen muss, sollte tunlichst Klamotten und Schuhe zum Wechseln mitnehmen, denn nach kurzer Zeit sehen wir aus wie die Wege, auf denen wir unterwegs waren.

Mit einem Lächeln

Martin