

## **Auf einen Walk im November 2022**

„Darf's ein bisschen mehr sein?“ Wir alle kennen diese Frage vom Einkaufen an der Wurst- oder Käsetheke. Im Zusammenhang mit der Sportart Nordic Walking ist diese Frage eher ungewöhnlich. „Darf's ein bisschen mehr sein?“ bezieht sich in diesem Zusammenhang auf die Variante Nordic Jogging. Wem das Nordic Walking zu langsam oder zu monoton erscheint, der findet hier ein Feld, wo man sich richtig „austoben“ kann.

Es gleicht dem Trailrunning und in Perfektion durchgeführt sieht es nicht nur so aus, sondern fühlt sich auch so an. Will sagen, es erfordert ziemlich viel Kraft, Ausdauer und Koordination.

Ich selbst habe es, mehr zufällig, zuletzt ausprobieren können. Zunächst befand ich mich beim Firmenlauf „Rund um die Wälle“ in Herford mitten in, bzw. am Ende, der Läufer­schar. Knapp 7 km lagen vor mir und als das Feld sich Richtung Innenstadt in Bewegung setzte, bildeten sich kleine Laufgrüppchen. Um den Anschluss nicht zu verlieren, verfiel ich in besagtes Nordic Jogging.

Das Gleiche passierte mir bei der Vereinsmeisterschaft des TSVE. Hier waren die Walker und Nordic Walker schon eine Stunde unterwegs, bevor sich das Läuferfeld auf den Weg machte. „Kein Problem, wir gehen ja auch zwischendurch,“ meinte Gerhard und so mischte ich mich unter die Läufer­schar. Vom Sportplatz in Hoberge ging es zunächst bergab, um dann auf einem längeren Pfad teilweise steil auf den Kamm des Teutos zu führen. Bergauf war ich mit den Walkingstöcken glatt im Vorteil und verfiel auch hier ins Nordic Jogging. Dies konnte ich beibehalten, bis es wieder runter ging. Bergab gefiel es meiner Hüfte nicht so (es hatte etwas von laufen auf rohen Eiern), doch beim Anstieg zum Sportplatz war wieder Nordic Jogging angesagt.

Nun hatte ich erwartet, dass sowohl nach der Belastung in Herford als auch nach Belastung in Hoberge, meine Hüfte mir die rote Karte zeigen würde. Aber nichts dergleichen! Im Gegenteil, kein Ziehen in der Hüfte oder in der Leiste. Lediglich die Muskulatur meldete sich und verlangte eine Pause.

Das alles stimmt mich doch sehr zuversichtlich. Nordic Jogging werde ich in mein Training einbauen. Allen, die Spaß am Trailrunning haben oder die im Winter Skilanglauf betreiben wollen, sei Nordic Jogging ans Herz gelegt. Dieses Ganzkörpertraining schult die Koordination und nimmt gleichzeitig den Druck von den Gelenken. Selbst Peter Schlickerrieder, erfolgreicher Skilanglauftrainer der Frauennationalmannschaft, propagiert Nordic Jogging als Training in den Sommermonaten (siehe YouTube). Auch allen, die verletzungsbedingt, erst wieder smart mit Lauftraining beginnen wollen, tut sich hier eine Alternative auf. Der „Allradantrieb“ mit den Walkingstöcken trägt erheblich zur Entlastung der Gelenke bei. Ich erfahre es am eigenen Körper.

Wer Lust hat, Nordic Jogging auszuprobieren, ist gerne eingeladen: Immer **dienstags um 18 Uhr, ab dem Parkplatz in den Heeper Fichten** geht es los.

Selbstverständlich werde ich bei reinen Nordic Walkingveranstaltungen beim sauberen Nordic Walking bleiben, allein schon wegen der Chancengleichheit. Aber in der Läufer­schar und bei Laufwettbewerben, warum nicht?

Mit einem Lächeln

*Martin*