

Badische Zeitung vom Samstag, 14. Juni 2003

Ein Sport geht seinen Weg

Nordic Walking, das schnelle Wandern mit Stöcken, hat im Schwarzwald großen Zulauf

Von unserem Redakteur Andreas Strepenick

FREIBURG. Zwei Männer trafen sich im Schwarzwald. Der eine fuhr mit dem Mountainbike, der andere marschierte mit Stöcken. Es war eine ganz zufällige, keine spektakuläre Begegnung – sieht man einmal davon ab, wer da wen traf am Mittwoch auf der Eduardshöhe bei Freiburg. Georg Zipfel kurbelte mit dem MTB, obwohl sein Metier doch der Skilanglauf ist. Der Kirchzartener gilt als Motor des Neuen im Deutschen Ski-Verband (DSV). Zipfel konzipierte den ersten Weltcup der Skilangläufer am Rheinufer von Düsseldorf. Er revolutionierte die nordischen Weltmeisterschaften. Im italienischen Val di Fiemme kämpften die Athleten erstmals im Duathlon, einem kombinierten, hoch verdichteten Wettkampf – nach Zipfels Ideen.

Der zweite Naturfreund auf der Eduardshöhe war an diesem Abend Gundolf Fleischer, der Präsident des Badischen Sportbunds Freiburg. Nach einem Bandscheibenvorfall monatelang von Schmerzen gepeinigt, fand Fleischer zum schonenden Nordic Walking, dem schnellen Lauf mit Stöcken. "Ich machte meinen Marsch wie jeden Abend", berichtet der oberste von 920 000 Vereinssportlern in Südbaden, "da kommt mir der Georg entgegen". "Hey Gundolf", grüßte Georg Zipfel, "ich muss dir mal was zeigen". Auf einen Blick hatte der ehemalige Bundestrainer der Skilangläufer erkannt, was sich an Fleischers Laufstil noch verbessern ließe. Er unterwies ihn ad hoc, 45 Minuten lang.

Nordic Walking will gelernt sein. Es ähnelt dem Skilanglauf, kommt aber ohne Skier aus. Der Sport ist nicht neu, er boomt in Skandinavien schon länger, aber vieles spricht dafür, dass er sich jetzt endlich löst vom Weichei-Image, vom Genre des Absonderlichen, denn selbst Athleten wie Vierfach-Weltmeister Martin Schmitt nehmen neuerdings gern die Stöcke zur Hand.

"Ich genieße Sport und Natur gleichzeitig. Einfach optimal." Sportbund-Präsident Fleischer

"Mir gefällt's", sagt der Wahl-Freiburger aus Tannheim im Schwarzwald über sein Sommertraining. Das Sportmagazin des DSV, *Aktiv*, erhob Nordic Walking in den Rang einer Titelstory. Im Leistungszentrum Herzogenhorn installierte der DSV eines von fünf Nordic-Walking-Zentren. Die Idee des Skigangs, wie Georg Zipfel den Sport nennt, wird immer breiter gestreut, seit Forscher und Ärzte bewiesen, dass es sehr gesund und gelenkschonend sein kann, sich sozusagen auf vier Füßen zu bewegen.

Das mag doof aussehen. Viel doofer ist es aber, aus genau diesem Grund auf Stöcke zu verzichten – etwa dann, wenn es längere Zeit bergab geht. Auch der ganz normale Wanderer profitiert von Hightech aus Carbon und anderen Materialien. "Biomechanische Untersuchungen zeigten, dass man durch den Einsatz von Stöcken besonders beim Bergabgehen die Belastung im Knie- und Sprunggelenk um das Sechsfache verringern kann", sagt Professor Albert Gollhofer, Chef der Freiburger Sport-Uni. Nordic Walking schraubt die Leistung des ganzen Körpers nach oben. Das kann behutsam geschehen – etwa bei Übergewichtigen oder Menschen mit Gelenk- oder Rückenbeschwerden. Aber auch Leistungssportler können sich bis an ihre Grenzen verausgaben. "Aufpassen, dass man nicht am ersten Berg sein ganzes Pulver verschießt", rät Martin Schmitt.

Sehr angenehm findet Gundolf Fleischer seine neue Art der Fortbewegung. "Ich genieße Sport und Natur gleichzeitig. Einfach optimal."

<http://www.badische-zeitung.de/1055689166309>

Muskeln: Beim Nordic Walking werden die großen Muskelgruppen der oberen und unteren Extremitäten sowie die des Rumpfes angesprochen. Die Trainingseffekte sind viel weit reichender als beim Joggen. Die Belastung lässt sich sehr individuell steuern.

Gelenke: Beim Joggen lastet im Schnitt das Fünffache des Körpergewichts auf den Gelenken. Durch den Stockeinsatz und den schonenden Fersenaufsatz beim Nordic Walking werden die Gelenke demgegenüber erheblich entlastet. Ein Teil des Gesamtgewichts liegt in dieser Bewegung auf den Armen. Es gelangt so erheblich weniger Druck auf die Knie- und Sprunggelenke sowie auf Hüfte und Bandscheibe. Das kommt Spitzensportlern ebenso zugute wie Freizeitsportlern mit Überlastungsproblemen.

Herz-Kreislauf: Bei empfohlenen Pulsbereichen von 120 bis 150 Schlägen pro Minute wirkt die Belastung bei gesunden Menschen positiv auf den Herzmuskel und das Gefäßsystem.

Die Stöcke: Die Intensität beim Nordic Walking lässt sich individuell über das Tempo und über den eher aktiven oder passiven Stockeinsatz steuern. Der senkrecht aufgesetzte Stock hat die richtige Länge, wenn der Ellenbogen einen 90-Grad-Winkel zum Oberarm einnimmt.

Stocktechnik: Der Stock wird in der Diagonaltechnik – also linkes Bein und rechter Arm vorne – in Höhe der Ferse aufgesetzt. In der Druckphase ist die Hand geschlossen. Das Hauptgewicht liegt auf der Schlaufe. Während der Schubphase öffnet sich die Hand. Der Druck bleibt weiter in der Schlaufe. Am Ende des Schubes ist die Stockspitze auf dem Boden und die Hand komplett geöffnet. In der Schwungphase wird der Arm am Körper vorbei nach vorne geführt. Die Armmuskulatur ist nun weitgehend entspannt. Am Ende fasst die Hand wieder zu und leitet erneut die Druckphase ein.

Die Beinbewegung: Auch sie ist in drei Phasen gegliedert – das Aufsetzen der Ferse, das Abrollen über den ganzen Fuß und den kräftigen Abdruck vom Ballen. Bei einer angespannten Bauch- und Gesäßmuskulatur wird das Becken Richtung Wirbelsäule geschoben. Durch die damit verbundene aufrechte Haltung verringert sich der Druck auf die Bandscheiben.

Richtig machen: Wer Nordic Walking richtig betreiben will, sollte sich von einem Trainer unterweisen lassen. Viele der 3300 Sportvereine in Südbaden haben Kurse im Angebot, außerdem gibt es zahlreiche private Anbieter. Die BZ verzichtet daher darauf, Einzelne zu nennen. Die oben genannten Tipps stammen sämtlich von Jürgen Wolf, dem ehemaligen Cheftrainer Skilanglauf im Deutschen Ski-Verband. Heute ist Wolf wissenschaftlicher Koordinator im Skisprung-Team.

str

<http://www.badische-zeitung.de/1055689166935>

Georg Zipfel: "Ich finde Nordic Walking fantastisch. Jeder Sport, den die Leute sinnvoll betreiben, ist gut. Bei uns im Skilanglauf ist der Skigang, wie wir das Sommertraining nennen, schon seit Jahrzehnten gebräuchlich. Wie beim Skirollentraining schulen unsere Athletinnen und Athleten dabei den ganzen Körper. Die Bewegung, will man sie richtig ausführen, ist aber technisch nicht so einfach. Man muss lernen, den zeitlichen Ablauf der Arm- und Beinbewegung zu koordinieren. Nordic Walking hat Vergangenheit und es hat mit Sicherheit auch Zukunft."

(Georg Zipfel gehört zu den herausragenden Experten auf dem Gebiet des nordischen Sports in Deutschland. Der Kirchzartener wurde für die Nordische Ski-Weltmeisterschaft 2005 in Oberstdorf zum Rennleiter ernannt).

Ernst Jakob: "Nordic Walking ist kein Trend, keine Mode, sondern eine ganz vernünftige Grundsportart

– für unsere Skispringer, für Freizeitsportler und sogar für die Rückenpatienten in unserer Klinik. Gerade für ältere Menschen ist es eine Erleichterung, wenn sie nicht als Zweifüßler, sondern als Vierfüßler mit Stöcken unterwegs sind. Durch die Stöcke wird man gezwungen, relativ aufrecht zu gehen, das entlastet die Wirbelsäule. Beim Bergabgehen entlasten die Stöcke die Gelenke, zum Beispiel bei Arthrose. Der Mensch setzt mehr Muskeln ein und so mehr Energie um."

(Dr. Ernst Jacob ist Teamarzt der deutschen Skispringer, er betreut Sven Hannawald und Martin Schmitt. Außerdem ist er Chefarzt im Sportkrankenhaus Hellersen).

Albert Gollhofer: "Im Nordic Walking haben wir eine gute Möglichkeit, den ganzen Körper in einer Sportart mit niedriger Intensität zu fordern und auf sinnvolle Weise Fettkalorien zu verbrennen. Durch den Einsatz der Stöcke kann ich die Belastung der unteren Extremitäten verringern. Damit arbeiten wir internistisch und orthopädisch in die richtige Richtung. Wir beobachten aber häufig, dass viele Anfänger mit dem Gebrauch der Stöcke koordinativ völlig überfordert sind. Es ist absolut sinnvoll, sich vom Fachmann einweisen zu lassen."

(Professor Albert Gollhofer leitet das Institut für Sport und Sportwissenschaft an der Freiburger Universität).

Fredy Stober: "Man hat mich dafür gewonnen, Nordic Walking zu fördern. Ich war zuerst ablehnend, weil da wieder viel Geld und Industrie dahinter steckt. Wenn man wie ich ein Leben lang Sport getrieben hat, lächelt man zuerst ein bisschen. Aber vom Lächeln allein holt man keinen Faulen hinterm Tisch hervor. Wenn der eine oder andere mit Stöcken ein bisschen sportlicher wandert, dann kann das nicht schädlich sein."

(Fredy Stober, 92, ist Ehrenpräsident des Schwarzwälder Ski-Verbands und des Badischen Sportbunds).

str

<http://www.badische-zeitung.de/1055689166529>

Badische Zeitung vom Samstag, 14. Juni 2003

KLEINES LEXIKON

KLEINES LEXIKON

Walking ist nichts anderes als schnelles, sportliches Gehen. Im Gegensatz zum Joggen hat der Körper aber ständigen Bodenkontakt, die Gelenke der unteren Extremitäten werden also weit weniger belastet. Power Walking ist Walking mit besonders hoher Schrittfrequenz.

Gewichts-Walking betreibt, wer die Belastung mit Hanteln oder Gewichtsmanschetten steigert. Das nennt sich dann auch Wogging.

Nordic Walking ist jene Variante des Walkings, bei der Stöcke zum Einsatz kommen. Der schnelle Lauf wird verbunden mit der Armtechnik des skandinavischen Skilanglaufs (daher "nordic"). Brust-, Schulter- und Armmuskulatur werden so intensiver trainiert. Der Sport taugt besonders für die Berge.

Walkingstöcke sind kürzer als Skilanglaufstöcke. Sie verfügen über spezielle Schlaufen. Solide gefertigte Paare können 100 Euro und mehr kosten.

str

<http://www.badische-zeitung.de/1055689167272>