

Wünschen Sie weitere Infos zu unseren Themen? Oder haben Sie einen Tipp, was sich draußen bewegt? Ingo Wilhelm freut sich auf Ihre E-Mail: draussen@tz-online.de



Nordic sportlich

Neue Techniken bringen mehr Spaß und besseres Training



Nordic Berg-Walking

Jeder Hügel im Park sollte Walkern einen Gipfelsturm wert sein. Denn das Bergauflaufen kräftigt die Rückenmuskulatur viel stärker als jede andere Technik. Wem's im Diagonalschritt zu anstrengend wird, der schaltet runter auf den 1-2-Schritt mit parallelem Stockeinsatz. Aber Vorsicht: Bergab sollten Sie immer ganz gemächlich walken, um nicht zu stürzen und um die Gelenke zu schonen. Fotos: Begsteiger, Michael Westermann (3)

Nordic Walking – das ist Gehen am Stock. Unsportlich, langweilig, nichts als nervtötendes „Klack-Klack“.

Schluss mit diesen Vorurteilen! Denn es gibt einige neue Spielarten des Nordic Walkings, die selbst Sportskanonen begeistern und ins Schwitzen bringen: *Nordic Jogging*, *Nordic Jumping*, *Funlauf* oder auch *Bergwalking*.

Barbara Luigs (48) und Richard Felbermeier (49) sind zertifizierte Nordic-Lehrer (siehe die Info unten) und beherrschen jede Gangart. In der *tz* zeigen sie, wie's funktioniert, und beantworten die wichtigsten Fragen:

■ **Für welche Freizeitsportler sind Techniken wie Nordic-Jogging oder Funlauf geeignet?** „Wer diese Fortgeschrittenen-Techniken lernen möchte, muss die Grundtechnik des Nordic Walkings gut beherrschen“, erklärt Barbara Luigs, „also den Diagonalschritt mit aktivem Stockeinsatz.“ Alle Aspiranten sollten eine solide Ausdauer und Koordinationsfähigkeit mitbringen. Aber Barbara Luigs beruhigt: „Man kann immer klein anfangen und sich allmählich steigern.“

■ **Welchen Nutzen, welche Risiken bringen die Nordic-Spielarten?** „Jede Variation erhöht den Spaß am Sport, fördert die Motivation und steigert den Trainingsreiz“, sagt Richard Felbermeier. „Diese Aktiv-Varianten bieten zudem ein intensiveres Ausdauertraining als das normale Walken.“ Damit steigt jedoch die Gefahr, sich zu überfordern. Der Experte rät: möglichst mit Pulsmesser trainieren und nicht gleich ans Limit gehen! Das Plus an Tempo und Dynamik fördert stärker die Koordinationsfähigkeit und die Muskelkraft. Die Kehrseite: größere Belastung und höheres Verletzungsrisiko, etwa durch Umknicken.

■ **Wie kann man die Techniken lernen?** Durch Fachbücher (*Nordic Walking Fibel*, 12,80 Euro, Nordic-Walking-Institut, Telefon 089/89 70 95 59). Effektiver und technisch genauer trainiert man mit einem Nordic-Walking-Lehrer.

■ **Welche Ausrüstung braucht man?** Im Prinzip die gleiche wie fürs herkömmliche Nordic Walking. Also Walking-Schuhe mit gutem Halt und Profilsohle, atmungsaktive Funktionskleidung sowie hochwertige Walking-Stöcke mit durchgehärteter Spitze und einer patentierten Schlaufe, die die ganze Hand umfasst. Ein hoher Carbon-Anteil macht die Stöcke leicht und schluckt Vibrationen.

■ **Wo kann man es machen?** Für alle Spielarten des Nordic Walkings empfiehlt sich ein gepflegter Kiesweg, Waldwege oder ein ebener Pfad.

tz-Info

Nordic-Walking-Kurse

für Anfänger und Fortgeschrittene bietet *Gesundheitscoaching München* an. Beim eintägigen *Technik-Seminar* lernen die Teilnehmer (maximal acht pro Gruppe, 99 Euro pro Person) die hier vorgestellten Spielarten für Fortgeschrittene. Infos und Anmeldung im Internet unter der Adresse www.nordic-walking-in-muenchen.de oder per Telefon: 089/89 70 95 59

Nordic Funlauf

Weil „Nordic-Hopserlauf“ komisch klingt, nennt man es Funlauf: den schwungvollen Diagonalschritt, bei dem man auf demselben Fuß landet, mit dem man abgesprungen ist – nebst kräftigem Stockeinsatz, versteht sich. Funlauf-Einheiten lassen sich als Abwechslung prima ins Training einbauen. Wer unter Gelenkproblemen leidet, verzichtet besser auf jegliche Sprungübungen.



Nordic Jumping

Sprung-Einheiten verleihen dem Diagonalschritt Flügel. Beim Nordic Jumping ist die Flugphase möglichst lang, entsprechend stark werden Fußgelenke, Knie, Rücken und sämtliche Muskeln beansprucht. Besonders wichtig: gute Körpervorlage und ein weit nach hinten durchgeführter Arm-Stockschub. Sportliche Walker können ihre Touren mit fünf Einheiten à zehn Sprünge aufpeppen.



Nordic Jogging

Nordic Jogging ist eine dynamischere Art des klassischen Diagonalschritts, bei der beide Füße vom Boden abheben. Durch den Armeinsatz erreicht man bei gleichem Tempo einen um mindestens zehn Schläge höheren Puls als beim normalen Laufen. Also: gemacht! Ein paar Nordic-Jogging-Einheiten ins klassische Walking eingebaut, fertig ist das perfekte Intervalltraining.



Draußen-Magazin



FERNSEHTIPP DER WOCHE Kommissar Gleitschirm

Man kennt ihn als Boandlkramer oder *Tatort*-Kommissar. In seiner Freizeit geht der Chiemgauer Schauspieler **Maximilian Brückner** (30, r.) mit seinen Brüdern und Theater-Kollegen **Dominikus** (28) und **Florian** (27, l.) in die Luft: beim Gleitschirmfliegen am Hochries. Die BR-Sendung *Bergauf-Bergab* (heute, 21.15 Uhr) hat die Brückner-Brüder auf ihren Hausberg und wieder hinunter begleitet. Foto: BR

GUTE NACHRICHT FÜR RADLER Die Isartrails sind gerettet

Vor drei Monaten demonstrierten mehr als 1000 Mountainbiker und BMX-Radler in München für den Erhalt der Isartrails und für einen Ersatz zum plattgemachten Bombenkrater. Nun steht die Deutsche Initiative Mountainbike (DIMB) in einem „konstruktiven Dialog“ mit den zuständigen Behörden, wie **Magnus Tölle** von der DIMB zur *tz* sagte. Noch heuer solle ein Alternativgelände zum Bombenkrater gefunden sowie möglichst auch schon eröffnet werden. Eine Sperrung weiterer Isartrails für Biker sei zurzeit kein Thema.

MUSS MAN HABEN Ein Handy für alle Fälle

Das Sonim XP3 ist ein Outdoor-Handy, das diesen Titel verdient. Wasserdicht nimmt es ein Vollbad ebenso klaglos hin wie Sandstürme, härteste Abstürze oder Temperaturen von -20 bis +60 Grad. Für 280 Euro gibt's zwar keine Kamera, dafür hand-schuhtaugliche Tasten und extralautes Klingeln. Foto: Sonim



NICHTS WIE HIN 24-Stunden-Spektakel

■ Am kommenden Wochenende fahren in München fast 2500 Mountainbiker rund um die Uhr rund ums Olympiastadion. Die Startplätze sind vergeben, doch auch für Zuschauer ist am Rande des 24-Stunden-Rennens viel geboten.
■ Ebenfalls von Samstag auf Sonntag starten konditions- und willensstarke Wanderer im Oberpfälzer Wald zu den „24 Stunden von Bayern“. Infos zum Ablauf und Rahmenprogramm unter www.24h-von-bayern.de
■ Und am 4. Juli beginnt am Achensee die 24-Stunden-Wanderung ins Herz des Karwendels. Infos und Anmeldung unter www.24-stunden-wanderung.at

LESESTOFF Bahn frei für Wanderer!

Wer mit Bahn, Bus und BOB zum Bergsteigen fährt, schont nicht nur die Umwelt und damit seinen eigenen Erholungsraum; er eröffnet sich damit auch ganz neue Möglichkeiten, weil er von einer Haltestelle zur anderen wandern kann. Das Buch *Gebirgszüge* (9,80 Euro, Panico-Verlag) stellt 40 Routen in den Münchner Hausbergen vor, die gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sind – von der gemütlichen Familienwanderung bis zur hochalpinen Gratüberschreitung.

