

Nordic-Walking

(mehr als nur „mit 2 Stöcken gehen“)

NW zählt, ebenso wie Jogging und Walking, zu den Ausdauersportarten. Schon diese Zuordnung zeigt auf, dass in 1. Linie die Ausdauer gesteigert und die Herz-/Kreislauffunktion verbessert werden soll.

Der Ursprung

Als Trainingersatz für Skilangläufer, Biathleten und den Athleten in der Nordischen-Kombination, wurde NW in den Sporthochschulen entwickelt. Einerseits sollte im Sommer einem Ausdauerverlust entgegen entgegengewirkt werden, andererseits sollte ein Muskulaturabbau zu vermieden werden.



Dabei hat sich auch gezeigt, dass die Nachteile des Joggens und des Walkens – eine übermäßige Belastung der Hüft-, Knie- und Sprunggelenke – durch den richtigen Einsatz der NW-Stöcke so gut wie ausgeschlossen werden können. Deshalb sind die Anfänger dieser Sportart meist überrascht, weil sich etwaiger späterer Muskelkater weniger die Beine zeigt als mehr in den Armen, sowie die Brust- und Schultermuskulatur heimsucht.

Die Ausrüstung

Der Stock

Um es gleich vorweg zu sagen: Skistöcke sind – egal in welcher Ausführung und Preisklasse auch immer – nicht geeignet, da sie aufgrund ihrer Länge und Beschaffenheit den Belastungen und Anforderungen des NW-Sportes nicht gewachsen sind.

Die richtigen NW-Stöcke haben durch unterschiedliche Carbonanteile auch unterschiedliche Härten bzw. Elastizitäten und sie sind in ihrer Länge auf die Körpergröße des jeweiligen Sportlers abgestimmt.

Die optimale Stocklänge errechnet sich aus der Körpergröße des Nordic-Walkers multipliziert mit dem Faktor 0,68. So braucht zum Beispiel ein Sportler mit einer Körpergröße von 1,80 Meter Stöcke mit einer Länge von 1,22 Meter. (s. Tabelle unten)

Die verstellbaren Stöcke, die es im Handel zu kaufen gibt, zähle ich zur Anfängerausrüstung und eigentlich nur dazu geeignet herauszufinden, ob

man den Sport auf Dauer auch weiter betreiben möchte. Mit ihnen kann man die für einen selbst optimale Stocklänge herausfinden.

Danach allerdings ist zu einem massiven Stock zu raten, da sich besonders bei richtiger Technik mit der Zeit gern die Verbindungen zwischen Ober- und Unterstock gern lockern.

Der Könnler wird also mit der Zeit auf einen starren ihm angepassten Stock umsteigen. Der Fachhandel wird sie dahingehend beraten.

Nordic-Walking					
Stocklängentabelle (Körpergröße x 0,68)					
Körpergröße in cm	Stocklänge in cm	Körpergröße in cm	Stocklänge in cm	Körpergröße in cm	Stocklänge in cm
150	102	165	112	180	122
151	103	166	113	181	123
152	103	167	114	182	124
153	104	168	114	183	124
154	105	169	115	184	125
155	105	170	116	185	126
156	106	171	116	186	126
157	107	172	117	187	127
158	107	173	118	188	128
159	108	174	118	189	129
160	109	175	119	190	129
161	109	176	120	191	130
162	110	177	120	192	131
163	111	178	121	193	131
164	112	179	122	194	132

Die Schuhe

Der Schuh sollte leicht und bequem sein, dazu Wasser abweisend und atmungsaktiv. Gerade letzteres verhindert unangenehme Blasenbildung. Wichtig zudem ist, dass sich der Fuß im Schuh leicht abrollen lässt und den natürlichen Bewegungsablauf nicht verhindert.

Die Handschuhe

Auch für den Handschuh gilt: Er sollte passen und Schweißbildung verhindern. Die Finger sind frei und erlauben so eine „reibungslöse“ Grifftechnik.

Das Laufen ohne Handschuhe ist möglich aber nicht empfehlenswert. Denn auch bei bester Technik und dickster Hornhaut sind auf die Dauer Scheuer- und Wundmale nicht zu vermeiden.

Div. Equipment

Der Handel bietet eine Vielzahl von Kleidung und Zubehör. Es ist aber zu überlegen, ob man wirklich alles und auf der Stelle auch gleich kauft. Ich handle nach dem Grundsatz: Am Anfang brauche ich eine einfache Grundausstattung, die mir einen guten ersten Eindruck vermitteln kann. Mehr kaufe ich erst dann, wenn ich es einmal schwer vermisst habe oder wenn ich von der Nützlichkeit der Anschaffung fest überzeugt bin.

Und hier stellt sich die Frage: Was ist nützlich? Eine Frage, die nur ein subjektiv beantwortet werden kann.

Nützlich, wenn bei mir auch nicht kleidsam, finde ich zum Beispiel Schweißbänder, Mützen oder Kappen. Die schützen mich vor der Sonne und ermöglichen mir ein Sehen ohne Augenbrennen.

Für die Dinge die man immer dabei haben sollte (Wasser !!!! Handy, etwas Kleingeld, eine (Sonnen-) Brille; Wundpflasterpflaster, Taschentücher, etc.) wäre ein kleiner Rucksack und/oder div Gürteltaschen brauchbar.

Auf was ich aber auf gar keinen Fall verzichten möchte, ist ein gut funktionierende Pulsuhr. Mit ihrer Hilfe habe ich meinen Puls permanent unter Kontrolle und kann so Verlangsamungen der Schrittfolgen meinen Herzschlag, Kreislauf und Blutdruck im „gesunden Bereich“ halten.

Die Strecke

Je nach Trainingsbedarf der Gruppe beträgt die Länge der zu laufenden Strecke zwischen 5 und 10 Kilometern. Da aber Nordic-Working in der richtigen und sportlichen Form seitens der Geschwindigkeit schneller als das Walken und etwas langsamer als Joggen ist, erscheint einem die Strecke immer deutlich kürzer als sie in Wirklichkeit ist.

Auf einem 5 Kilometer langen Rundweg auf ausgebauten Wegen im Gevelsberger Stefansbachtal lernt der Anfänger seinen neuen Sport richtig

kennen. Dabei hilft ihm gern ein erfahrener Übungsleiter oder ein schon versiertes Gruppenmitglied.

Nach dem der Neuling die Grundbegriff verstanden hat und umsetzen kann, erkunden wir danach die Wälder in und um Gevelsberg-Berge. Hier verlassen wir auch hin und wieder die ausgebauten Wege und bewegen uns quer Feld ein auf natürlichen Pfaden.

Hat sich der Anfänger zum Fortgeschrittenen entwickelt begehen wir nach vorheriger Absprache auch gern ab und zu mal die sehenswerten Natur- und Wanderstwege der benachbarten Umgebung.

Abschließend

Jetzt wissen Sie, was Sie zum Nordic-Walking benötigen und „wo es lang geht“. Jetzt ist es für Sie noch wichtig zu wissen, was Ihnen der Sport so bietet.

Neben den gesundheitlichen Vorteilen (80% Bewegung und Kräftigung Ihrer Muskelmasse; Sauerstoffanreicherung des Blutes, Verbesserung des Stoffwechsels, Kräftigung von Herz- und Kreislauf sowie alle Vorteile, die Ihnen ihr Arzt schon genannt hat) ist es ein Sport, der erst in einer Hand voll Gleichgesinnter so richtig Spaß macht.

Finden Sie heraus, wie viel Freude es macht in einer unkomplizierten und humorvollen Gruppe das notwendige Training mit gemeinsamen Naturerlebnissen zu verbinden.

Erleben Sie die Schönheit unserer Umgebung und teilen Sie es mit Freunden.

Rufen Sie uns an. 02332 – 80898. Wir geben Ihnen gern weitere Auskünfte.

BSG-Gevelsberg
Verein für Rehabilitations-
und Breitensport

Bewegung – Spaß - Gesundheit