



Immer dabei: Ein Leben ohne Nordic-Walking-Stöcke ist für Angelika Körber nicht denkbar.

FOTO: UK

Körber liebt Herausforderungen

Nordic-Walking-Sportlerin aus Heeßen braucht Bewegung / 51 Kilometer durch den Harz

VON UWE KLÄFKER

HEESSEN. Sie ist vital, sie ist braun gebrannt, und sie liebt Bewegung: Kein Wunder, Angelika Körber vom VfL Bückeburg betreibt Nordic Walking, eine der gesündesten Sportarten überhaupt. Vor wenigen Wochen hat die 53-Jährige im bayerischen Roding die Bronzemedaille im Halbmarathon über 21,1 Kilometer gewonnen (wir berichteten). Dort schaffte sie es, vom Ehrgeiz gepackt, bei hohen Temperaturen aufs Treppchen. Allerdings ist es um Nordic Walking etwas stiller geworden. Warum das so ist, erklärt Körber im Gespräch mit den SN.

Seit 2013 walkt Körber in der Nordic-Walking-Sparte des VfL, die sie inzwischen auch leitet. „Das ist ein ganz toller Sport, der 90 Prozent der körperlichen Muskelgruppen anspricht“, macht Körber Werbung. Aber die Warnung folgt auf dem Fuße: „Man muss die Technik beherrschen, sonst

macht es schnell keinen Spaß mehr.“ Die Koordination mit den Stöcken, sie selbst benutzt „Leichtgewichte“ aus Carbon, sei eine Herausforderung und sollte in einem Kurs erlernt werden, so die Expertin, die eine Trainerausbildung genossen hat und auch Kurse gibt: „So lange ich gesundheitlich in der Lage bin, werde ich das machen und Menschen an diesen tollen Sport heranführen. Das kann jeder erlernen.“ Dass viele Sportler ohne entsprechende Ausbildung unterwegs seien, habe den Sport ins Hintertreffen gebracht. Vom Hype der ersten Jahre ist nur noch wenig zu spüren.

Nicht so beim VfL Bückeburg, wo im Harz zweimal in der Woche trainiert wird. „Wir gehen immer in der Gruppe, niemand geht alleine.“ Interessenten sind immer willkommen, trainiert wird dienstags und donnerstags.

Wenn größere Wettkämpfe in Sichtweite kommen, reicht das normale Training nicht mehr,

dann steigert Körber die Umfänge. Das macht ihr nichts aus. Im Gegenteil: „Ich habe das im Blut. Ich muss mich draußen bewegen, würde sonst Furchen ins Laminat kratzen.“ Zu Hause rund um Heeßen gebe es genug Steigungen für Intervalltraining, sagt die Ausdauer-sportlerin. Zum Beispiel für die Harzquerung über 51 Kilometer von Werningerode nach Nordhausen. „Herausforderungen machen das Leben doch erst schön“, sagt Körber und lächelt dabei verschmitzt. Eine noch größere Nummer hat sie sich bisher verkniffen: den Bodefelder Hollenmarsch im Sauerland. Bei dieser Veranstaltung gibt es unterschiedliche Strecken, die längste führt über 101 Kilometer: „Das habe ich im Hinterkopf.“ Abgehalten habe sie nur die Tatsache, dass auch in der Nacht gelaufen wird. Auch die schönen Landschaften wie beim Lauf rund um die Marienburg im Landkreis Hildesheim locken: „Das ist wunderschön und einzigartig.“

Die starken Ergebnisse der Angestellten der Firma Wessling in Obernkirchen kommen nicht von ungefähr. Die gebürtige Magdeburgerin hat Ende der siebziger Jahre in der ehemaligen DDR Leistungssport betrieben, trainierte fünfmal in der Woche. Als Handballerin beim SC Magdeburg spielte sie in der der Oberliga, der höchsten Spielklasse. „Ich war Kreisläuferin“, erzählt Körber. Eine schwere Knieverletzung beendete die Karriere. 2005 zog sie sich einen Riss der Achillessehne zu, es folgte eine längere sportliche Pause.

Nach der Wende kam Körber über Falkensee und Berlin 2011 nach Schaumburg, lernte ihren Lebensgefährten kennen, der sie bei sportlichen Wettbewerben unterstützt. Beide mögen Bewegung, paddeln oder fahren gerne Fahrrad rund ums Steinhuder Meer. „Aber ohne Motor“, stellt die ehrgeizige Sportlerin schmunzelnd klar.