

„Es ist schon schwierig für uns“

Nach Corona-Pause: Lauf- und Nordic-Walking-Treff darf wieder trainieren

VON TANJA LANGEJÜRGEN

BÜCKEBURG. Nach langer Corona-Pause dürfen sich nun endlich die Mitglieder des Lauf- und Nordic-Walking-Gruppe wieder treffen und gemeinsam trainieren. Wie es im Herbst mit Wettbewerben weitergeht – noch wissen es die Sportler aus Bückeburg nicht. Fest steht nur: „Der Mega-Marsch in Rinteln fällt aus. Wir sind aber für nächstes Jahr angemeldet“, kündigt Körber an. „Es ist schon schwierig für uns“, sagt Angelika Körber, Spartenleiterin der Nordic-Walking-Gruppe vom VfL Bückeburg. „Mit Corona ist eben alles ein wenig anders.“

Für sie ist der Sport vor allem ein schöner Ausgleich zum Berufsalltag im Büro. Schlechtes Wetter gibt es dabei nicht. Bei den Hobbysportlern stehen vor allem Fitness und Gesundheit im Vordergrund. Zudem ist der Ausdauersport sehr gelenkschonend und für alle Altersgruppen gut geeignet. Der Mega-Marsch, der durch Corona dieses Jahr ausfallen muss, sei hingegen eine echte Herausforderung – 100 Kilometer in 24 Stunden. „Wenn man regelmäßig trainiert ist das reine Kopfsache, Routine“, meint sie. Schwierig wird es erst im Dunkeln. „Ich bin etwa 18 Stunden gewalkt – und war total zufrieden damit“, sagt Körber über ihre sportliche Leistung vom vergangenen Jahr.

„Man sollte aber einen Kurs besuchen, um die Technik zu erlernen“, erzählt Körber, die diese zum Beispiel auch der-



Endlich wieder gemeinsames Walken in der Natur: Die Mitglieder der Nordic-Walking-Sparte vom VfL Bückeburg freuen sich darüber.

zeit bei der VHS anbietet. Bequeme Laufschuhe mit Profil und entsprechende Walking-Stöcke sind ebenfalls wichtig. Karl-Heinz Scharf, Mitbegründer der Sparte, bevorzugt ganz klar Carbon: einen Kohlenstoff, der sich besonders durch sein minimales Gewicht, seine gute Festigkeit, ideale Steifigkeit und Eigenschaften wie Passgenauigkeit auszeichnet. Die Stöcke sind leichter.

Dadurch entsteht nicht so ein hoher Druck auf den Schultern. „Die Stöcke halten eigentlich schon länger. Nur die Spitzen können mal abbrechen“, erwähnt die Nordic-Walking-Spartenleiterin.

Es sei ein toller Sport, weil man sich zwischendurch auch unterhalten könne, so Scharf. Dem kann sich Hermann Stoevesandt nur anschließen. Der 76-Jährige ist seit 2013 dabei –

und war zuvor wie viele Mitglieder bei den Läufern. „Ich mag die Gemeinschaft“, sagt er. Ralf Daniel hingegen schätzt die Bewegung an der frischen Luft und die Natur: „Ab und zu sieht man sogar ein Reh.“

Momentan treffen sich die Nordic Walker dienstags und donnerstags um 18 Uhr oberhalb des Bergbades. „Wir haben unsere festen Strecken“,

berichtet Angelika Körber. Ab Oktober geht es dann in die Kornmasch.

Die Lauf- und Nordic-Walking-Sparte besteht seit 2004. Um die Laufgruppe des VfL noch interessanter und vielseitiger zu machen, wurde 2005 eine Nordic-Walking-Gruppe aufgebaut und danach ein NW-Treff eingerichtet. Weitere Infos unter laufen.vfl-bueckeburg.de.