

Ein Sport für alle Muskelgruppen

Angelika Körber ist seit ihrem Achillessehnen-Abriss erfolgreiche Nordic-Walkerin

VON JOANA HARMENING

BÜCKEBURG. Schnellen Schrittes und mit dem richtigen Einsatz ihrer Nordic-Walking-Stöcke läuft Angelika Körber den Waldweg im Bückeberger Harrl hinauf. Die 53-Jährige ist eine von sechs Frauen, die bei der Nacht des Sports am 29. März zu Schaumburgs Sportlerin des Jahres gekürt werden könnte.

„Früher war ich aktive Handballspielerin. Ich habe fünfmal in der Woche trainiert. 2005 hatte ich dann einen Achillessehnen-Abriss. Da war es vorbei mit Handball“, erzählt Körber. Ihre roten Walking-Stöcke hat sie während der kleinen Verschnaufpause neben sich an die Holzbank

gelehnt. „Mein Arzt hat mir als Wiedereinstiegstraining das Nordic Walking empfohlen. Das klappt super. Es gibt kaum ein Training, das gelenkschonender ist und dennoch 90 Prozent der Muskelgruppen beansprucht“, sagt Körber.

Seit 2013 ist sie Mitglied im VfL Bückeberg, seit 2015 lizenzierte Trainerin und im Juni 2017 hat sie im VfL die Spartenleitung „Nordic Walking“ übernommen. „Trainiert wird bei uns zweimal in der Woche. Wir treffen uns dienstags und donnerstags zu einer Sieben-Kilometer-Runde im Harrl. Wenn Wettkämpfe anstehen, ist die Trainingsrunde auch schon mal 20 Kilometer lang“, erklärt sie. Auch am

Hohenstein und in Porta Westfalica beim Kaiser-Wilhelm-Denkmal trainiert Körber regelmäßig. „Gerne übe ich auch mit den Männern zusam-

men. Dabei kann ich mich richtig gut messen“, sagt sie und grinst.

Der nächste große Wettkampf findet am 25. Mai in



Im Bückeberger Harrl läuft Nordic Walkerin Angelika Körber besonders gerne. FOTO: ANA

Rinteln statt. Beim „Mega-marsch“ sollen 100 Kilometer innerhalb von 24 Stunden gewalkt werden. Ihr ganzes Training hat Körber momentan darauf ausgerichtet. „Kondition ist das A und O. Ich mache viele Intervall-Läufe und auch Steigungen nehme ich vermehrt in meinen Trainingsplan auf. Wenn man regelmäßig zehn bis 15 Kilometer läuft, sind 100 im Grunde kein Problem. Die Überwindung passiert dann im Kopf“, meint Körber.

Im vergangenen Jahr hat Angelika Körber eine Vielzahl an Nordic-Walking-Wettkämpfen gewinnen können. Dazu zählen unter anderem der Deister-Springe Marathon, der Hannover Marathon und

auch die beiden siegreichen „Heimatläufe“, der Schlossparklauf und der Sparkassen-Bückeberg-Lauf. „Das Highlight meines letzten Wettkampfsjahres ist meine Teilnahme bei der Nordic-Walking-Europameisterschaft in Roding in Bayern gewesen. Dort habe ich den dritten Platz belegt“, berichtet Körber ein wenig stolz. Auch bei der WM 2017 zählte Körber zu den zehn schnellsten Walkerinnen. „Ich genieße diesen Sport als Ausgleich zu meinem Schreibtischjob. Mich mit Gleichgesinnten gemeinsam in der Natur zu bewegen, ist einfach toll“, freut sich Körber. Sie ist zuversichtlich, auch in diesem Jahr an ihre Erfolge anknüpfen zu können.