

Wenn Quatschen erwünscht ist

Nordic Walking beim VfL Bückeberg: Was den Sport ausmacht

VON TANJA LANGEJÜRGEN

BÜCKEBERG. „Ich habe einen Trainerschein für XCO Walking. Bisher wurde es aber noch nicht so nachgefragt – und wir haben deshalb keinen Kurs diesbezüglich angeboten“, erzählt Angelika Körber. Sie ist Spartenleiterin Nordic Walking beim VfL Bückeberg und eigentlich immer offen für neue Trends, was diese Sportart anbelangt. „Das geht ganz schön in die Arme – und die Hanteln sind recht teuer“, sagt sie weiter. Für alle Fälle hat sie aber immer entsprechende Hanteln zu den Nordic-Walking-Treffs mit dabei. „Das ist sehr gut für die Koordination. Gerade für Anfänger ist es einfacher, so Körber. Die richtige Handhabung der Stöcke beim Nordic Walking ist schon sehr wichtig.

Oft werden die Stöcke leider einfach nur getragen. Dabei



XCO Walking ist ein Trend, aber in Bückeberg noch nicht so verbreitet. Angelika Körber hat aber dennoch die dazu passenden Hanteln mit dabei. FOTO: TLA

kommt es auf die Kreuzkoordination beim Schwingen der Arme an. „Linker Arm und rechtes Bein und dann immer im Wechsel.“ Aus Erfahrung weiß die Übungsleiterin nur zu gut, dass es beim Nordic Walking stets auf die richtige Technik ankommt. „Man sollte schon einen Kurs besuchen, um das zu erlernen“, sagt sie weiter. Bequeme Laufschuhe mit Profil und entsprechende Walking-Stöcke sind ebenfalls wichtig. Einige Mitglieder bevorzugen da Stöcke aus Carbon: einen Kohlenstoff, der sich besonders durch sein minimales Gewicht, seine gute Festigkeit, ideale Steifigkeit Eigenschaften und Passgenauigkeit auszeichnet. Diese Stöcke sind einfach 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 Spartenleiterin von Nordic Walking.

Angelika Körber hat somit immer Tipps parat. Sie gerät ins Schwärmen, weil es mittlerweile Stöcke gibt, die so leicht und verstellbar sind, die kann man in den Rucksack packen und dann überall seinen Sport ausüben, egal, wo man gerade ist. Der Sport Nordic Walking bietet für viele einen perfekten Ausgleich zum Bürojob oder dem Alltag allgemein. „Es werden dabei 90 Prozent der Muskelgruppen beansprucht“, berichtet Körber. Sie selbst betreibt den Sport schon seit einiger Zeit – und schätzt daran vor allem: das Draußensein – an der frischen Luft bei Wind und Wetter und das zu jeder Jahres-



Im Frühjahr und Sommer nutzen die Nordic Walker des VfL Bückeberg verschiedene Strecken im Harri.

FOTO: TLA

zeit! Bis 2017 hat sie sogar an den Deutschen Meisterschaften oder internationalen Wettbewerben teilgenommen. Wer möchte, kann bei vielen unterschiedlichen Volksläufen oder ähnlichen Veranstaltungen rund ums Laufen oder Nordic Walking teilnehmen.

„Die Auswahl ist da schon groß“, erzählt Angelika Körber. Der heimische Schlossparklauf gehört dabei ganz klar zu den Highlights im Terminkalender. „Da steckt ganz viel Arbeit und Organisation drin.“ Ehrgeiz spielt natürlich ebenfalls eine entsprechende Rolle. Die Spartenleiterin ist sich da ziemlich sicher, wer an solchen Events teilnimmt, will auch etwas erreichen und mit

einer guten Platzierung nach Hause gehen. Hermann Stoesandt ist da mittlerweile ganz gelassen unterwegs. Er war vorher bei den Läufern – und seit gut zwölf Jahren ist Nordic Walking sein Hobby. Bei Wettbewerben ist er nicht mehr dabei. „Die Gruppengemeinschaft ist hier wirklich toll. Ich trainiere zweimal in der Woche. Man kann zwischendurch auch mal quatschen“, plaudert der 80-Jährige.

„Nordic Walking kann bis ins hohe Alter betrieben werden. Unsere Mitglieder sind zwischen 35 und über 80 Jahre alt“, so Körber. Insgesamt gehören der Nordic Walking-Sparte des VfL Bückeberg

derzeit 26 Mitglieder an. Momentan treffen sich die Nordic Walker dienstags und donnerstags ab 18 Uhr oberhalb des Bergbades. „Wir können hier unterschiedliche Strecken laufen“, berichtet Angelika Körber. Die längste Strecke liegt bei 7,3 Kilometer und die kürzeste bei vier bis fünf Kilometern. Ab Oktober geht es dann meistens 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 Nordic Walking-Treff eingerichtet.