



Die Stockgänger

Sauvakävely -

Stockgang.

So heißt Nordic Walking in Finnland, und dort wurde dieser Ausdauersport Anfang der 1980er-Jahre entwickelt.

Der einstige Profi-Triathlet Bennie Lindberg hat viel dazu beigetragen, das mit Stöcken unterstützte Gehen in seiner fränkischen Wahlheimat zu etablieren. Redakteur André Ammer, er läuft auf dem Bild hinter Lindberg, ist mit dem "fliegenden Finnen" eine Runde Walken gegangen. Und hat sich dabei von einigen Vorurteilen verabschiedet.



Bevor wir zu der Trainingseinheit an diesem herrlich sonnigen Tag aufbrechen, serviert Bennie - wir sind sofort beim finnisch-unkomplizierten Du - erst mal einen wärmenden Cappuccino und will meine Meinung zu Nordic Walking wissen. Ich druckse herum. Der Trainer und Fachjournalist fällt mir schmunzelnd ins Wort:

"Nun sag's doch schon: Oma-Sport!"



Bennie Lindberg war einer der besten Langdistanz-Triathleten Finnlands und schaffte bei hochkarätigen Wettkämpfen wie dem früheren Ironman Roth Top-Platzierungen. Ein schwerer Trainingsunfall im Jahr 1993 beendete jedoch seine Profi-Karriere. Der "fliegende Finne", wie er in Sportlerkreisen genannt wird, suchte sich neue sportliche Ziele wie den Gigathlon, einen Ausdauerwettkampf mit fünf verschiedenen Disziplinen, zog der Liebe wegen in den Landkreis Roth und arbeitet nun als Trainer und Fachjournalist. Außerdem hat Lindberg mehrere Fachbücher geschrieben. Zusammen mit dem Fitness-Experten Michael Spitzbart verfasste er auch einen Ratgeber für Nordic Walking. Der ist zwar vergriffen, aber auf Bennie Lindbergs Homepage sind Auszüge daraus veröffentlicht.



Das Plakat zeigt Lindberg als Model für eine Imagekampagne der Metropolregion Nürnberg.



Lindbergs Homepage

Abschätziges Bemerkungen bekommt Bennie immer wieder zu hören, wenn er in das Training von Leistungssportlern auch mal eine Runde "Sauvakävely" einbaut. Wenn er seine Schützlinge aber zum Beispiel die steilen Anstiege rund um Spalt (Landkreis Roth) hochhetzt, sorgt er bei so manchem jungen Wilden für schweißtreibende Aha-Erlebnisse.

"Es ist wie beim Radfahren. Da kann ich auch gemütlich mit 10, 20 km/h den Main-Donau-Kanal

entlanggondeln oder mich total auspowern."

Als Teenager fuhr Bennie im Winter auf Langlaufskiern zur Schule, spielte Squash, Tischtennis, Eishockey, Fußball und Hallenhockey und verschrieb sich während seines Studiums dem Triathlon. Während seiner Ausbildung Anfang der 90er im finnischen Sportinstitut Vierumäki kam er erstmals mit Nordic Walking in Berührung.

"Ich traf dort Matti Heikkilä, der damals die Abteilung Leistungsdiagnostik leitete und eines Tages mit einer seltsamen Gruppe Wintersportler ins Institut zurückkam", erinnert sich Bennie.

Die Sportler waren mit Stöcken ausgerüstet, hatten aber keine Skier dabei. Neugierig erkundigte sich der junge Profi-Triathlet nach den Gründen dieser Art der Fortbewegung und erfuhr, dass Heikkiläs "Freaks" nicht nur einen hervorragenden Trainingseffekt mit dem Nordic Walking erzielt, sondern offensichtlich auch großen Spaß dabei hatten.



Die richtige Technik hilft dabei, nicht nur zusätzlich den Oberkörper zu trainieren, sondern auch mehr Kalorien als beim normalen Gehen zu verbrennen. Ein Nordic Walker, der ohne Anleitung geht, verbrennt laut Matti Heikkilä etwa 300 Kilokalorien pro Stunde.

Wenn sich die gleiche Person aber mit einer effektiven Technik bewege, steige der Verbrauch auf fast 600 Kilokalorien.

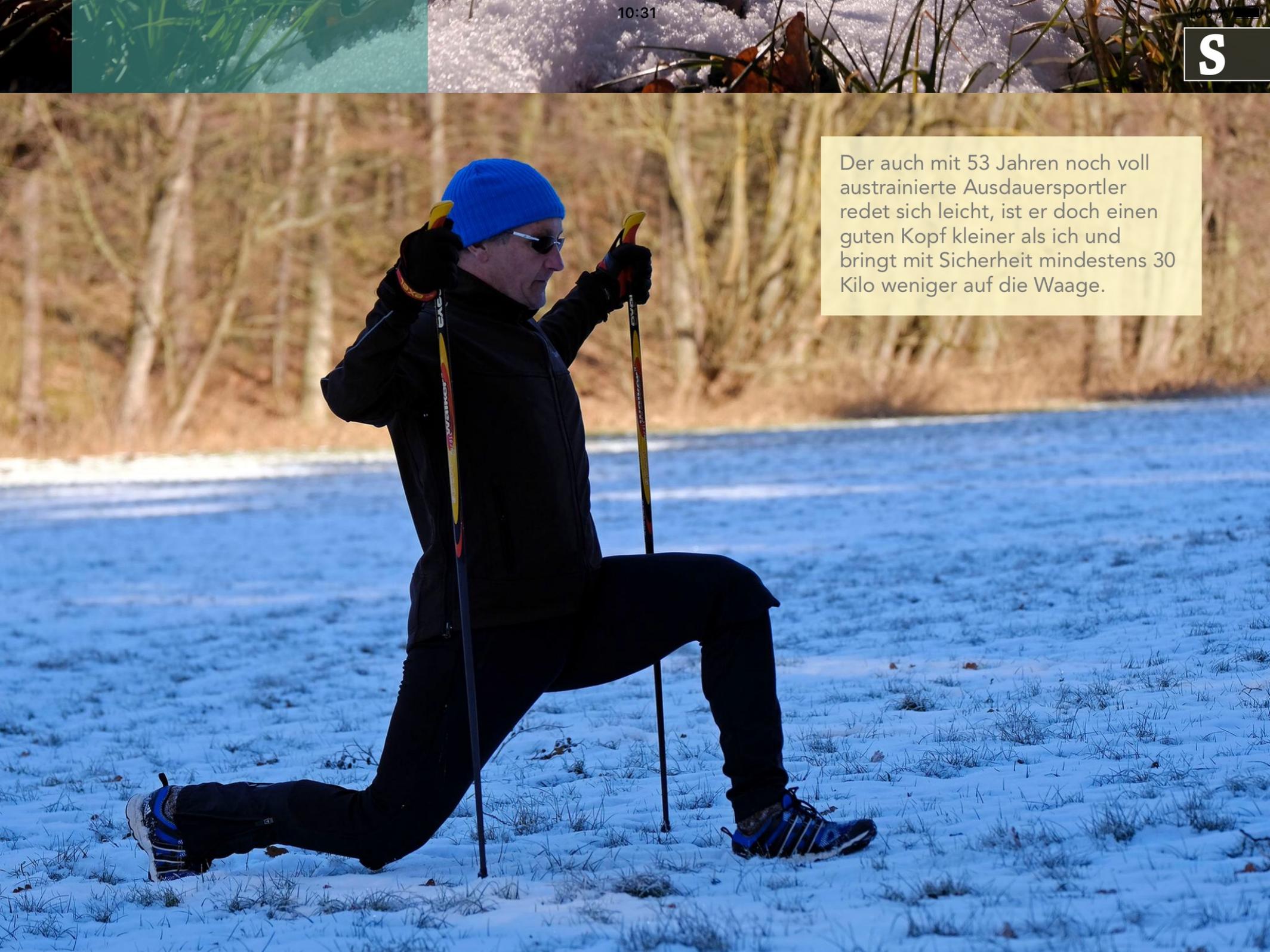
Man solle aber keine Wissenschaft draus machen, rät Bennie. "Einfach rausgehen und loslegen. Wirklich falsch machen kann man beim Nordic Walking fast nichts", erklärt mir mein finnischer Begleiter. Ganz nach dem Motto: "Säilyttäkää rentous harjoittelussanne - se on jatkuvan motivaation A ja O" - frei übersetzt:

"Bleib' locker – das ist für die dauerhafte Motivation das A und O."



Bevor wir richtig ins Gelände gehen, stehen einige Aufwärmübungen auf dem Programm. Die Stöcke dienen dabei als Stütze oder Gymnastik-Accessoire, und mir wird unter meiner Fleece-Jacke ziemlich schnell ziemlich warm. Und etwas mulmig wird mir zumute, als sich meine Stöcke bei einigen Übungen sichtbar durchbiegen. "Keine Sorge, das halten die locker aus", will Bennie mich beruhigen.



A man wearing a blue beanie, sunglasses, a black jacket, and black pants is performing a lunge in a snowy field. He is holding two ski poles. The background shows a line of bare trees under a clear sky. The scene is lit with soft, natural light, suggesting a winter day.

Der auch mit 53 Jahren noch voll
austrainingierte Ausdauersportler
redet sich leicht, ist er doch einen
guten Kopf kleiner als ich und
bringt mit Sicherheit mindestens 30
Kilo weniger auf die Waage.



Danach walken wir bewusst langsam los, damit ich den Bewegungsablauf verinnerlichen kann. "Rolle deine Füße ab, als wenn du Kaugummi an den Schuhsohlen kleben hättest", rät mir mein Begleiter.

Außerdem soll ich meine fest in den Stockschlaufen steckenden Hände beim Stockeinsatz kräftig abdrücken und bei der Pendelbewegung der Arme nach hinten die Hände jeweils kurz öffnen, um den Oberkörper kräftig nach vorne zu schieben.

Hoppla, von der Koordination her gar nicht so einfach, dieser "Oma-Sport"!

Schnell macht sich auch ein Ziehen in den Schultern und im Nackenbereich bemerkbar. "Nicht die Stöcke schleifen lassen, die Stockspitzen zeigen immer schräg nach hinten!", ermahnt mich Bennie, während ich angesichts der vielen zu beachtenden Details einige Mühe habe, den Rhythmus beizubehalten.

"Du gehst schon wieder im Passgang!"

Video: So geht's richtig



Also auf ein Neues: rechter Fuß, linke Hand, linker Fuß, rechte Hand – zumindest auf der Ebene scheine ich den Bogen nun raus zu haben.



"Jetzt kann man dich schon auf die Menschheit loslassen", lobt Bennie, deshalb geht es nun in etwas schwereres Terrain. In einem Affenzahn fetzt der frühere Profi-Triathlet die nächsten Hügel hoch, ich folge in gebührendem Abstand, denn jetzt muss ich mich wieder ganz auf die richtige Armarbeit konzentrieren.

"Nordic Walking verbessert auch unsere Gehirnaktivität. Hormone werden ausgeschüttet, die Kreativität wird geweckt."

Das erklärt mir mein Lehrer, der diesen Breitensport vor rund 20 Jahren in seiner fränkischen Wahlheimat kräftig gefördert hat – ob mit Kursen, unter anderem für die Touristen im Fränkischen Seenland, oder mit einiger Überzeugungsarbeit bei vielen Sportvereinen oder Kommunen.



Die Unterrichtsstunde ist beendet, und der "Oma-Sport" hat mir ein leichtes Brennen im Schultergürtel und in der Brustmuskulatur beschert. Bennie lacht, als ich ihm davon berichte. Das habe ihm auch schon so mancher eisenharte Triathlet nach einer ordentlichen "Sauvakävely"-Einheit gebeichtet.

Bennies Tipps für die richtige Ausrüstung:

Schuhe:

Erste Wahl sind gut dämpfende Schuhe, deren Sohlen die Abrollbewegung des Fußes unterstützen. Spezielle Nordic-Walking-Schuhe müssen nicht sein, robuste Laufschuhe mit einer gut profilierten Sohle erfüllen in aller Regel ebenso ihren Zweck.

Kleidung:

Auch hier gilt: Teure Extravaganzen müssen nicht sein. Bequeme atmungsaktive Sportbekleidung gibt es für relativ wenig Geld, spezielle Nordic-Walking-Accessoires helfen vor allem der Sportartikel-Branche bei der Umsatzsteigerung. In der kalten Jahreszeit leisten allerdings Handschuhe gute Dienste. Sie schützen aber auch ganzjährig besonders zarte Hände und verhindern, dass die Stockschlaufen empfindliche Haut wundreiben.



Stöcke:

Bei der Ermittlung der richtigen Stocklänge gilt folgende Faustregel: Wenn Sie die Stöcke gerade vor sich in der Hand halten, sollte der Unterarm mit dem Oberarm einen Winkel von 90 Grad bilden. Die optimale Stocklänge kann nach folgender Formel berechnet werden: Stocklänge = 0,66 bis 0,7 mal Körpergröße in Zentimeter.



Da die Stöcke im Handel in der Regel in Abstufungen von fünf Zentimetern angeboten werden, muss der ermittelte Wert noch abgerundet werden. Eine empfehlenswerte Alternative sind Teleskopstöcke, bei denen Sie allerdings auf Qualität achten sollten. Schnäppchen strapazieren ihre Nerven schnell durch dauerhaftes lautes Klappern der ineinander gesteckten Röhren.

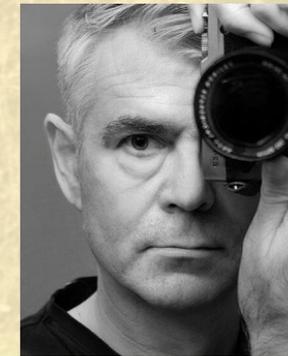
Stockspitzen:

Im Angebot sind verschiedene Stahlspitzen, von denen einige messerscharf sind. Andere Varianten präsentieren sich dagegen als runde Schuhe mit scharfen Tellerkanten. Stahlspitzen werden auf Schotter und im Gelände mit weniger festem Untergrund eingesetzt, während auf Asphalt Gummipads zum Einsatz kommen. Es gibt auch Kombinationen aus Stahlspitzen und Gummipads, das sogenannte Twist- und Go-System, bei dem sich der Pad beidseitig nutzen lässt.

**André Ammer**

NN-Redakteur

...hält Nordic Walking nicht mehr für einen Oma-Sport - doch eine Radtour ist ihm nach wie vor lieber.

andre.ammer@pressenetz.de**Günter Distler**

NN-Fotograf

...ist schon länger auch mit Stöckchen unterwegs und war von Lindbergs Power und Technik beeindruckt.

kontakt@samson-magazin.de