

# Davos war für einige Tage das Mekka des Nordic Walking

Begeisterte Sportler am «SonntagsBlick»-Nordic-Walking-Plausch

**wb. 670 Teilnehmerinnen und Teilnehmer (die meisten 40 bis 60 Jahre alt) machten die erste Auflage des Nordic-Walking-Plausches zu einem Erfolg. Fortsetzung folgt! Die «DZ» sprach mit Andy Hofmänner.**

Das Echo aus Kreisen der Teilnehmer sei durchwegs positiv gewesen, so Hofmänner: «Das hat sicher auch damit zu tun, dass wir – mit Ausnahme des Sonntags – grosses Wetterglück hatten. Ganz allgemein haben sich die Leute sehr wohl gefühlt. Etliche sagten, sie seien zum allerersten Mal im Sommer in Davos. Die Bergwelt sei wunderschön, und sie würden wiederkommen. So etwas hört man natürlich gerne.»

Auch die 50 Gruppenleiterinnen und -leiter hätten von ihren Schützlingen begeisterte Kommentare gehört. «Es hat sich gezeigt, dass die Landschaft Davos mit ihren vielen breiten Waldstrassen für die Ausübung des Nordic Walking in Gruppen geradezu prädestiniert ist.» Auffällig war der grosse Frauenanteil von rund 75 Pro-

zent. «Im Ausland liegt dieser Prozentsatz niedriger, und auch bei uns wird der Männeranteil grösser werden, sobald die neue Sportart etwas etabliert ist.»

Er gehe davon aus, dass die Veranstaltung im nächsten Jahr fortgesetzt werde, so Hofmänner weiter. «Auch Bruno Blaser, der Verlagsdirektor der Ringier AG, war anwesend und

zeigte sich sehr erfreut. Nun wird man zusammensitzen und besprechen, was nächstes Mal besser gemacht werden kann. Allerdings sind das nur Details.»

## STREIFLICHT

### Übung macht den Meister

**wb. Anfänglich eher spöttisch, später neugierig und nun begeistert: Der «DZ»-Berichterstatler und seine Erfahrungen mit Nordic Walking.**

Man soll ja allem Neuen offen gegenüberstehen. Aber dieses seltsame Marschieren mit Stöcken? Man hört jedoch so viel Positives darüber. Ideale Trainingsform für den ganzen Körper. Hoher Kalorienverbrauch. Und erst noch Gelenk schonend! Vielleicht soll-

te man es doch einmal ausprobieren. Was liegt näher, als im Rahmen der «SonntagsBlick»-Wochen bei einem Anfängerkurs mitzumachen?

Am Samstagmorgen steht eine erwartungsvolle Gruppe (20 Frauen und zwei Männer) bereit, um die Instruktionen der Leiter Walter Simeon und Regula Schmid entgegenzunehmen. «Der Stock ist ein Sportgerät und keine Gleichgewichtsstütze», räumt Walter allfällige Vorurteile gleich aus dem Weg. Dann wird der richtige Ein-

stieg in die Stockschleife erklärt. «Greifen/Loslassen», so heisst die erste und zugleich wichtigste Übung. «Achtung: Die Stöcke müssen beim Walken immer nach hinten zeigen.» Jetzt wird koordinativ: dasselbe im Viererrhythmus, zuerst beide Arme gleichzeitig und dann abwechselnd. Gar nicht so einfach, Gelächter in der Gruppe. Immer mehr Details kommen hinzu. Aufrechte Haltung (aber kein Hohlkreuz!). Geradeaus schauen. Fuss richtig abrollen. Leichte Rotationsbewegung der Schultern. Und das alles mehr oder weniger gleichzeitig. Nordic Walking? Eine tolle Sportart. Aber erst Übung macht den Meister! Stöcke hab ich mir gleich nach dem Kurs gekauft.