

Sportlich aufgestockt

Vom nordischen «Gehen am Stock» – ein Erlebnisbericht

Mit einem «PS» kann man sich so einiges einbrocken. Wer den satirischen Exkurs in die Welt der Stöcke verfolgt hat und über die verschiedenen Ansichten von 50 Prozent weniger bis 50 Prozent mehr Energieverbrauch informiert ist, kann sich vorstellen, dass es nur eines gibt: vollen Körpereinsatz beim Ausprobieren.

BRIGITTE SCHÄRER

Klar hatte ich in meinem Leben schon mit Stöcken zu tun: beim Skifahren, Langlaufen, beim Trekken. Und neuerdings nun also auch beim Gehen. Im Sommer.

Im Rahmen der Nordic-Walking-Kurse, von der grössten Boulevardzeitung des Landes veranstaltet, darf ich mich einer Gruppe von Anfängern unter der kundigen Leitung von Walter Simeon anschliessen. Und so harre ich mehr als skeptisch der Dinge, davon überzeugt, mir keine Blösse zu geben und alles mit vollem (Stock-)Einsatz zu bewältigen. Unterstützung findet unser Instruktor Walter von Ruth Lemm. Walter ist übrigens eine sympathische Erscheinung – jung und dynamisch – und überzeugter «Geh-er am Stock» und grosser Motivator.

Da ich keine Ahnung hatte, was man zum nordischen Stöckeln an-

zieht, entschied ich mich für robuste Schuhe mit grobem, abrollfähigem Profil, Faserpelz und Jeans. Nicht gerade das «perfekte» Outfit, aber sturmerprobt.

Wie früher in der (Ski-)Schule gehts zuerst ans Aufwärmen. Mit Stöcken wohlgemerkt. Diese Hightech-Teile sind erstaunlich leicht gebaut und haben sogar «Schühchen» zur Schonung der Stockspitze an. Diese lässt man drauf, wenn man auf Asphalt geht, was aber eher selten der Fall ist. Unter den «Schühchen», den so genannten «Pads», verstecken sich die Metallstockspitzen, die dann Halt geben, wenn der Weg durch den Wald oder über Land führt.

Aber zum Stockeinsatz kommen wir vorerst noch nicht.

Eine gute Hundertschaft Nordic Walker hat sich vor dem «Bolgen-Plaza» aufgestellt, um die Aufwärmübungen mitzumachen. Es geht gleich zur Sache: untrainierte «Büromuskeli» machen schmerzhaft auf sich aufmerksam. Langsame Wiederholungen von Kniebeugen, Fersen- und Zehenheben und Armkreisen fordern schon die ersten Stöhner. «Erst wenn es schmerzt, beginnt der Trainingseffekt», verkündete Urs, der athletische Vorturner, augenzwinkernd von seinem Podium herunter.

Nach dieser Aufwärmrunde macht sich die «Renngruppe», die ich bewundernd aus den Augenwinkeln beobachte und gleichzei-

tig einen grossen Bogen um sie schlage, auf den Weg. Die restlichen Sportlerinnen und Sportler, aus der ganzen Schweiz nach Davos gekommen, verteilen sich auf verschiedene Gruppen.

Wir, etwa 25 Anfänger und Nordic Walker, die sich nach Eigenversuchen die nötige technische Grundlage verschaffen wollen, postieren uns um Walter Simeon und Ruth Lemm auf dem Jakobshornparkplatz. Gebannt horchen wir den Ausführungen von Walter (Nordic Walker sagen «du»). Er zeigt Schritt für Schritt, worauf es beim Nordic Walking ankommt: der Stock ist keine Verzierung, sondern ein Sportgerät und soll auch entsprechend eingesetzt werden, weil sonst der Trainingseffekt (und auch der Spass) gleich null ist.

Möglichst locker sollen wir bleiben und uns so natürlich wie möglich bewegen. Den Blick nicht verkrampt auf den Boden heften, sondern frei atmend geradeaus, die Arme locker, schwungvoll mit dem Stock abstossen und ihn auf einen «Klack» (es darf nicht scheppern oder schleifen) wieder aufsetzen. Was einfach aussieht, ist so einfach nicht umzusetzen: Koordination und Feinmotorik sind gefragt. Dann aber bemerkt man sofort den Effekt, welchen Nordic Walking richtig betrieben haben kann: es ist anstrengend! Ich schwitze, und dabei sind wir doch erst in der Einführungsphase. Meinen Mitgenossinnen und

-genossen (Männer sind schwer untervertreten) geht es ähnlich. Wir bemühen uns nach Kräften und geben alles. Als uns Walter und Ruth loben, «ihr seid eine talentierte Gruppe», freuen wir uns, und jemand ruft: «Wir haben auch einen sehr guten Lehrer!» Dies wird von allen Teilnehmenden kopfnickend und fröhlich quittiert. – Jetzt sind die Leser natürlich alle mordsgespannt, ob es mir Spass gemacht hat. Nun, es könnte wirklich eine Sportart für mich sein, allein die Herausforderung, mit den Stöcken über steilere Gefilde zu gehen und sich dabei von Kopf bis Fuss auszutoben – in der freien Natur, bei jedem Wetter wohlgemerkt –, hat ihren Reiz. Auch könnte ich den Sport unabhängig betreiben, allein, zu zweit, in der Gruppe, zeit- und ortsungebunden. Aber auch als sportliche «Aufstockung» zu anderen Sportarten macht Nordic Walking Sinn.

Anstrengend ist es auf jeden Fall, wenn man es richtig macht. Es ist eine feinmotorische Herausforderung, die Balance und Beweglichkeit fördert. Und am eigenen Leib habe ich erfahren, dass man beim nordischen Gehen locker bis zu 50 Prozent mehr Energie verbraucht als ein Wanderer ohne Stöcke. – Nach wie vor bin ich aber der Meinung, dass man sich keine Stöcke besorgen muss, nur um «hip» zu sein und den letzten sportlichen Schrei mitzumachen. Denn dafür ist Nordic Walking wahrlich zu schade.