

Nordic Walking quo vadis?

Ist Nordic Walking ein Sport für Entspannung suchende Frühpensionäre, denen aus medizinischen Gründen vom Joggen abzuraten ist? Oder ist es nur eine Frage der Zeit, bis auch andere Wettkämpfer und Ultraläufer wie René Nüesch stockbewehrt durch die Gegend traben? Wohin führt die Reise dieser jungen Sportart?

VON STEPHAN WITZEL

«Need for Speed!» könnte das Motto vieler ambitionierter Läufer lauten. Die meisten Trainingspläne empfehlen vor allem für die Winterzeit viele so genannte LLL-Läufe (langsam, locker und lang). Je näher der Saisonhöhepunkt aber rückt, desto mehr feilen die ambitionierten Wettkämpfer mit Tempoläufen, Kraftausdauerheiten und Intervallen an ihrer Form, stets das Ziel vor Augen, in diesem Jahr die persönliche Bestzeit zu pulverisieren. Oftmals überfordert dieser Ehrgeiz nicht nur die Motivationsfähigkeit vieler Hobby-Rennläufer, sondern er bringt auch deren Knorpelmasse zum Schmelzen. Das Erreichen der hoch gesteckten sportlichen Ziele wird nicht immer nur mit Finisher-Medaillen belohnt. Häufig führt die letzte Etappe der erfolgreichen Laufsaison direkt zum Sportmediziner. Dieser hat dann die ehrenvolle Aufgabe, die geschundenen Gelenke im

einigen Ruhemonat des Laufjahres wieder startklar zu machen.

«In der Sanftheit liegt die Kraft!» konterten bislang die Nordic Walker, Power Walker und andere Vertreter des gesundheitsorientierten Denkens und propagierten ihre gemässigte Form der sportlichen Ertüchtigung. Doch im Grunde war es nur eine Frage der Zeit, bis auch bei dieser jungen Sportart der Ehrgeiz Einzug halten würde.

Nordic Walking Pionier René Nüesch
Der 47-jährige Extremsportler René Nüesch aus Merenschwand ist in dieser Hinsicht einer der ganz besonders frühreifen Nordic Walker, quasi ein Nestflüchter der ersten Stunde. René weiss sehr gut, was das Wort Ehrgeiz bedeutet. Der ehemalige Ultra-Triathlet war in den Neunzigerjahren des vergangenen Jahrtausends als Teilnehmer des zehnfach Ironman in Mexiko und anderer ähnlich unglaublicher Events einer der extremsten Multisportler. Doch dann katapultierte ein Autounfall den Ei-

senmann mit einem Schlag aus seiner sportlichen Lebensplanung. «Mein Ziel war plötzlich nicht mehr das Gewinnen von Medaillen bei Ultra-Events, sondern das Finishen bei der Erst-Umrundung meines eigenen Krankenhauses, nachdem ich endlich wieder aus eigener Kraft aufstehen konnte.» Als Starthilfe dienten Nüesch die Stöcke. «Meine ersten schnelleren Trainingsschritte an Land habe ich mit Hilfe von Nordic Walking-Stöcken gemacht, die für mich seitdem zum Markenzeichen geworden sind.»

René Nüesch ist heute noch dankbar über jeden Schritt, den er machen kann: «Dank der Stöcke habe ich erstmals seit meinem unfreiwilligen Ausstieg aus dem Leistungssport wieder Spass an der Bewegung gespürt.» Nordic Walking als reine Reha-Methode eines ehemaligen Top-Ultra-Sportlers? Nicht nur. Denn wer René Nüesch kennt, weiss, dass er erst mit sich und der Welt zufrieden ist, wenn er die Grenzen einer Sportart ausgelotet hat. Doch

das ist bei einer so jungen Sportart nicht ganz einfach: Wo liegen die sportlichen Limiten des nordischen Dahinschreitens?

Wenn schon denn schon, ist vielleicht Nüeschs wichtigstes Lebensmotto. So kristallisierte sich als neues sportliches Ziel das Finishen bei einem 24 Stunden-Lauf heraus – selbstverständlich als Nordic Walker. Und um seinem Motto treu zu bleiben, sollte im Vorbeigehen auch noch die bestehende Weltbestleistung verbessert werden. Damit er sich diesen Titel des ausdauerndsten 24 Stunden-Stockschwingers der Welt aber umhängen konnte, musste er zuerst einmal 112 Kilometer in einem Tag bewältigen – wohlge-merkt, ohne dabei auch nur einen einzigen Schritt zu joggen. Immer schön am Boden bleiben mit den Füssen.

Schwierige Veranstaltersuche

René Nüesch wusste aufgrund seiner Erfahrung, wie er sich für ein solches Abenteuer fit machen muss: «Die Kunst in der Vorbereitung dieses Events bestand für mich nicht nur darin, meine Psyche und Muskeln wieder auf Vordermann zu bringen. Das Schwierigste war, einen Veranstalter eines offiziellen 24-Stunden-Laufes zu finden, der Nordic Walker überhaupt zulässt.» Das sagt ja schon eine Menge über den Status dieser Fortbewegungsart aus. Nicht ganz für voll genommen werden ist ja nicht so tragisch, aber bei keinem Event mit offiziellem Zeitmesssystem an den Start gehen zu dürfen, bedeutet das vorzeitige Aus einer jeden offiziellen Weltbestleistung. Die meisten Organisatoren haben schlichtweg zu wenig Platz auf den eng gesteckten Run-

den und fürchten nicht ganz zu Unrecht Karambolagen zwischen stockbestückten Walkern und hetzenden Läufern. Da kam der eher kleine, familiäre 24-Stunden-Lauf am Klopeiner See in Kärnten gerade recht.

Nach unendlich vielen Arztbesuchen und Therapiestunden, nach Jahren der Vorbereitung ist es dann endlich wieder so weit: René steht am Beginn eines neuen extremen Ausdauerabenteuers: Der Startschuss zum 24-Stunden-Walk seines Lebens fällt. Runde um Runde eilt der flotte Walker durch das malerische Klopein. Bis in den Abend werden die Sportler von Passanten und Moderatoren aufgepuscht, Musik dröhnt aus den Boxen und hält sie bei Laune – oder zumindest wach. Erst nach fünfzehn, sechzehn Stunden Hochleistung ertappt sich René Nüesch dabei, wie er anfängt, sich über den Sinn dieses Hamsterrad-Laufens bzw. -walkens in der zwei Kilometer grossen Schleife den Kopf zu zerbrechen. Ein wenig Schlaf wirkt da Wunder: «Hier mal zwanzig Minuten einnicken, dann wieder gut 25 km gehen, gefolgt von weiteren 45 Minuten dösen, und schon ist die Nacht zu Ende.» So einfach ist das für den 24-Stunden-Experten. Weiter gehts, es sind ja nur noch knappe sieben Stunden. Und je länger der Wettkampf dauert, desto besser fühlt sich René Nüesch. Wie ein Präzisionsuhrwerk spult er Runde für Runde ab, bergauf ist er längst schon schneller als viele Läufer.

Entwicklung in Richtung Wettkampfsport?

Nach scheinbar endlosen weiteren Runden unternimmt die Schluss sirene den Ver-



René Nüesch ist auch beim Nordic Walking immer auf der Suche nach seinen Leistungsgrenzen.

such, den leidenden Läufern und dem tapferen Walker das Trommelfell zu zerreißen. René Nüesch und seine laufenden Kollegen haben es geschafft. Jeder hat sich selbst besiegt, und René Nüesch hat noch ein klein wenig mehr vollbracht: «Ich glaube, ich habe einen neuen Massstab im Nordic Walking Sport gesetzt: Die Nordic Walking-Weltbestleistung beträgt ab heute

über 20 Kilometer mehr als gestern», sagt der erschöpfte aber überglückliche Nüesch kurz nach Ende des Events.

Doch wie immer, wenn neue Sportarten die ersten Gehversuche in Richtung Wettkampfsport unternehmen, steht die Frage nach der Überprüfbarkeit der vollbrachten Leistung im Raum. Wo soll im Wettkampf die Grenze zwischen Nordic Walking und Secret Running gezogen werden, wer überprüft also, ob der Athlet nicht doch nachts heimlich die Stöcke in die Hand nimmt und heimlich ein paar Meter pro Runde im Lauf- statt Walkingschritt zurücklegt? Diese und noch viele Fragen mehr müssten in Zukunft fürs Nordic Walking geklärt werden, bevor es in den Rang einer Wettkampf-tauglichen Sportart erhoben werden kann.

Aber Hand aufs Herz: Sollte jede Form der Sportausübung, auch wenn sie innerhalb kurzer Zeit ein Millionenpublikum begeistert hat, in eine messbare und letzt-

endlich Olympia-taugliche Form gebracht werden? Kann es das Ziel einer auf Entspannung und Ruhe ausgelegten Bewegungs- und Gesundheitssportart sein, von Kampfrichtern kontrolliert und von dicken Regelwerken in überprüfbarer Normbewegungsabläufe gezwängt zu werden?

Die Konsequenzen daraus kann sich jeder leicht ausmalen: Sobald es bei Nordic Walking-Veranstaltungen nicht mehr ausschliesslich um die Freude an der Bewegung und die gesunde Ausübung eines neuen Breitensports, sondern um Meter und Sekunden oder gar um Preisgelder geht, nehmen die Anreize zu, den natürlichen Bewegungsablauf künstlich zu beschleunigen und damit in eine Laufbewegung zu fallen, die nicht mehr dem Reglement entspräche. Dies im Sinne der Gleichberechtigung aller Athleten zu vermeiden, wäre eine Aufgabe, die im Wettkampf nur durch ein Heer von Kampfrich-



FOTO: HARALD EISENBERGER

11 Kilometer in 24 Stunden musste René Nüesch walken, um die Weltbestleistung zu knacken. 131 Kilometer schaffte er schliesslich.

Walking/Nordic Walking-Wettkämpfe ja oder nein?

Die Schweiz gehört punkto Nordic Walking zu den aktivsten Ländern überhaupt. Mit dem Walking Event in Solothurn wird seit Jahren ein reinrassiges Event nur für Walker angeboten, bei dem regelmässig rund 7000 Walker und Nordic Walker gemeinsam anzutreffen sind. Kaum ein etablierter Lauf, der nicht auch noch eine Walking- und Nordic Walking-Kategorie führt. Und auch Bergläufe begrüssen immer mehr ganz bewusst die Nordic Walker im Startfeld. Wäre es allenfalls denkbar, neben der meist angebotenen Zeitmessung nicht nur eine Finisher-, sondern auch eine Rangliste zu publizieren, also die Walking-Kategorien wettkampfmässig zu führen? Die Antworten der Veranstalter sind vielschichtig. «Undenkbare», tönt es beim Swiss Walking Event. Für den Projektverantwortlichen Thomas Mullis von Ryffel Running ist ein Walking-Anlass in Wettkampfform «kein Thema, das gäbe nur böses Blut. Das wünschen höchstens die ganz Ambitionierten und die haben nachher Streit, weil es Diskussionen geben würde, ob wirklich niemand zwischendurch gerannt ist.» Vereinzelt habe es zwar Anfragen gegeben, «aber die Mehrzahl will das nicht und bei einer Strecke mit vielen flachen Stellen ist das schlicht nicht kontrollierbar», sagt Mullis.



Ob Nordic Walking Anlässe in Zukunft auch als Wettkämpfe durchgeführt werden sollen, ist Gegenstand hitziger Diskussionen.

Andere Erfahrungen machte Lenzerheide mit dem Graubünden Walking. Dort kann die Kategorie – mit oder ohne Zeitmessung – gewünscht werden. «Mit Zeitmessung bedeutet, dass man automatisch auch auf einer Rangliste aufgeführt wird», sagt OK-Präsidentin Anja Baselgia-Camichel. Über die Hälfte (300) der Teilnehmer haben sich bei der Rothornstrecke für die Zeitmessung entschieden. Grosse Diskussionen hat das laut Camichel nicht gegeben. «Die Strecke aufs Rothorn ist so steil, dass man gar nicht rennen kann oder zumindest rennend nicht schneller ist. Und an den wenigen Stellen, an denen rennen ein Vorteil wäre, haben wir Streckenposten aufgestellt, die kontrollieren.»

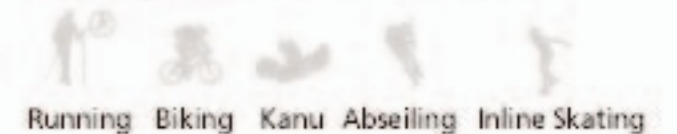
Beim Transviamala Walking ist die Situation etwas vertrackter, denn dort gibt es zahlreiche Passagen, in denen man rennenderweise Zeit gewinnen könnte. «Wir hatten intensive Diskussionen und Mailwechsel mit einigen Teilnehmern, die eine Wettkampfkategorie inklusive Rangliste und Siegerehrung wünschen», sagt Steafan Michael. Für OK-Präsident Michael gibt es aber zahlreiche ungelöste Fragestellungen im Zusammenhang mit einer Wettkampfkategorie: «Die Entwicklung der Sportart rechtfertigt zwar durchaus den Gedanken, sie in ihrer dynamischsten Form auf die Stufe Wettkampf zu stellen, aber gleichzeitig würde dies die bisherigen Grundsätze der Sportart ad absurdum führen.» Trotzdem überlegt sich das OK, zukünftig beim Transviamala Walking versuchsweise eine Kategorie Powerwalker samt Rangliste zu führen, «aber sicher nicht mit Schiedsrichtern, sondern mit dem Fairplay-Gedanken und dem Aufruf an die Wettkämpfer, sich nicht selber zu betrügen», so Steafan Michael.

Eine befriedigende Pauschallösung in der Walking/Nordic Walking-Wettkampfdiskussion gibt es nicht. Walking und Nordic Walking sind Sportarten, die durch den Wechsel in den Laufschrift zu einer anderen (schnelleren) Sportart werden und sollten dereinst ernsthaft Wettkampfkategorien mit Ranglisten und Preisen geführt werden, müssten tatsächlich Schiedsrichter das Geschehen kontrollieren, um endlose Diskussionen zu vermeiden (die aber mit Sicherheit selbst dann geführt würden). Das Bedürfnis nach einer Wettkampfform wird durch vereinzelte Exponenten vermutlich überschätzt, denn die Mehrzahl der Nordic Walker betreibt ihren Sport aus rein gesundheitlichen und emotionalen Überlegungen und ist mit einer Zeitmessung samt Finisherliste bestens bedient und auch rundum zufrieden. Denn wens wirklich interessiert, der kann auch so herausfinden, welchen Rang er oder sie erreicht hat. go



Salomon Raid Suisse, der Outdoor Multisport Wettkampf, für Teams à zwei Personen!

Die Serie umfasst 4 Eintagesetappen, die folgende Sportarten beinhalten können:



Kategorien: Damen, Herren, Mixed

Strecken: Strong (6-9 Stunden Wettkampfzeit), Light (3-5 Stunden Wettkampfzeit)

Anmeldung: Können pro Etappe oder für die ganze Serie betätigt werden!

Informationen, Anmeldung und Reglement auf: www.raidsuisse.ch



KX Pro 3D: Ausserordentliches Running – www.salomon-sports.com

- | | | |
|--|---|---|
| | 1. Etappe Samstag 27. Mai 2006
Pfunggen (ZH) | 3. Etappe Samstag 2. September 2006
Weesen (SG) |
| | 2. Etappe Sonntag 18. Juni 2006
Les Ponts-de-Martel (NE) | 4. Etappe Samstag 16. September 2006
Gstaad (BE) |

tern bewältigt werden könnte. Die olympiataugliche Sportart Gehen und ihre umstrittenen Schiedsrichterentscheide lassen grüssen!

Nordic Walking Bewegung vor dem Scheideweg?

Der Start in das Wettkampfeitalter wäre für das Nordic Walking ein Anfang ohne Ende, oder vielleicht sogar der Anfang vom Ende. Denn um die Aufwände und Kosten, die durch die notwendigen Massnahmen entstünden, überschaubar zu halten, müssten die Nordic Walking-Wettkämpfe folglich in überschaubaren, kleinen Runden abgehalten werden, ähnlich wie bei den Geher- oder eben bei 24-Stunden-Veranstaltungen. Doch wie unendlich weit entfernt sind wir bei diesem Szenario von dem ursprünglichen Gedanken des Nordic Walking.

Vielleicht wird es sie eines Tages tatsächlich geben, die reinen leistungsorientierten Stockgeher, mit Kampfrichtern, Weltrekorden und Preisgeldern. Doch vermutlich wird dies eine skurrile – wenn auch mögliche – Nebenerscheinung der Nordic Walking-Szene bleiben, müde belächelt von den vielen, die den ur-

sprünglichen Gedanken dieses Sports verinnerlicht haben: der freien und entspannten Sportausübung in der Natur, ganz ohne Leistungsdruck.

«Wenn ich mit meiner Leistung einen neuen Meilenstein in diesem Sport gesetzt haben sollte, so habe ich das allein aus der Motivation heraus getan, mir neue Ziele zu setzen, für die es sich zu kämpfen lohnt», so Nüesch. Er möchte auf sanfte, ruhige Art scheinbar Unerreichbares erreichen. Ohne hohe Wellen zu schlagen. Erst Monate nach diesem Lauf wird ihm bewusst, dass er mit seinem Erfolg noch viel mehr vollbracht hat, als eine überragende sportliche Einzelleistung zu erzielen. Er hat neue Limits in dieser jungen Sportart gesetzt: «Schon bald nach meinem erfolgreichen Rekordversuch habe ich von Veranstaltern von 24- und 48-Stunden-Läufen liebevoll unterbreitete Angebote zur Teilnahme an deren Events erhalten. Natürlich als Nordic Walker!»

René Nüesch mutierte innerhalb kurzer Zeit vom Bittsteller zum hofierten Wunsch-Kandidaten. Da ahnte er, was er mit seiner Leistung auch noch erreicht hat: Er hat dieser Sportart neue Impulse verliehen und hat sie, weitgehend unbemerkt



FOTO: HARALD EISENBERGER

René Nüesch wird weiter walken, keine Frage.

von der Öffentlichkeit, in den elitären Kreisen der Ultra-Läufer erstmals salonfähig gemacht. Ein kleiner aber möglicherweise wichtiger Schritt auf dem Weg der Emanzipation dieses Trendsports. «Run, Forrest, run» war gestern, heisst es ab morgen «Walk, René, walk»?

Vielseitiges Stocktraining

Das Training mit Stöcken ist eigentlich ein alter Zopf. Denn schon seit eh und je hetzen die Langläufer im Sommer stockbewehrt die Alpweiden hinauf, um damit ihr Stehvermögen und vor allem auch ihren Oberkörper zu trainieren. Mit den spezifischen Nordic Walking-Stöcken haben sie neuerdings Leichtgewichte in den Händen, die bei geringerem Gewicht weit stabiler und flexibler sind als frühere Stöcke und durch das ausgeklügelte Schlaufensystem gleichzeitig wesentlich besser in den Händen liegen. Ideales Material also, um auch unbefestigten Wege unsicher zu machen. Ob steil bergauf oder bergab, walkender- oder laufenderweise: Stöcke bieten sich für ein anspruchsvolles Training geradezu an. Und zwar für alle möglichen Sportlertypen. Sanft und ruhig als Gesundheitssport für den Geniesser und

Einsteiger, mit schnellem Schritt und kräftigem Armeinsatz für den sportlichen Walker wie auch ganzheitlich fordernd für den vielseitigen Läufer, Langläufer und Multisportler. Durch das leichte Handling und die vielseitige Verwendung der Stöcke macht jede Form von Training – für Einsteiger wie auch sportlich ambitionierte Walker – enorm Spass und eröffnet ganz neue Perspektiven. Wie zum Beispiel:

- **Klassisch auf Feld- und Waldwegen:** Nordic Walking kann bezüglich Intensität und Krafteinsatz fast beliebig variiert und dem jeweiligen Einsatzbereich angepasst werden. Ein sanftes Ganzkörpertraining für alle Leistungsstufen.
- **Querfeldein:** Im unbefestigten und hügeligen Gelände wird nicht nur die Ausdauer, sondern auch die Kraft und Koordination umfassend gefordert. Die Stöcke erleichtern den sicheren Tritt.
- **Laufsprünge im Flachen:** Wer intervallmässig mit Hilfe der Stöcke Laufsprünge ausführt, weiss danach, was er geleistet hat. Solch harte Trainings sind effizient und gewinnbringend. In den Pausen der Laufsprünge ist Erholung angesagt mit normalem Nordic Walking.
- **Laufsprünge bergauf:** Bergauf sind Laufsprünge noch belastender für das Herz-Kreislauf-System und meist nur über kurze Strecken realisierbar. Dafür ist die Belastung auf die Gelenke geringer als im Flachen. Vorschlag: Eine Strecke Laufsprünge bergauf, langsam wieder hinunter mit Hilfe der Stöcke. Mehrere Wiederholungen.
- **Mit den Stöcken bergab:** Wenns nicht zu steil ist, darf es bergab ruhig im Laufschriff gehen, die Stöcke federn die Schläge ab und dienen als «Bremsen» (Vorsicht vor Muskelkater, wenns zu lange dauert). Wenns steil bergab geht vorne zur Abfederung beide Stöcke gleichzeitig aufsetzen.
- **Lauf/Kräftigungsmix:** Eine Gewinn bringende Trainingsform ist der selbst kreierte «Kraft-Ausdauer-Parcours». Und so gehts: Laufschriff mit Stöcken querfeldein, dazwischen alle paar Minuten ein Kräftigungs- oder Dehnstopp mit Stockübungen. Vorschlag: Immer rund 3–5 Minuten laufen, dann eine Übung mit 15 Wiederholungen, dann wieder laufen usw. go



Dass Nordic Walking auch eine dynamische Sportart sein kann, ist unbestritten.



Fit und gesund mit der Post

Laufen in Theorie und Praxis, für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene

Freitag-Sonntag, 1.-3. September 2006	CHF 330.–
Hotel Belvédère, Scuol	
Freitag-Sonntag, 29. Sept.-1. Okt. 2006	CHF 330.–
Hotel Unterhof, Diessenhofen	
Freitag-Sonntag, 17.-19. November 2006	CHF 330.–
Swiss Holiday Park, Morschach	

Zuschlag Einzelzimmer (falls möglich, gilt für alle Hotels) CHF 90.–

(Preis pro Person/Anf. MwSt., Basis HP; Doppelzimmer, WC/Dusche, Programm gratis; Ausschreibung)

Laufseminar.ch
Hugo Rey · Martin Koller
Neufeldstrasse 5
CH-8012 Bern
Tel. 031 302 58 10
Info@laufseminar.ch

LAUFSEMINAR.ch
Martin Koller · Hugo Rey

DIE POST LAPOSTE LAPOSTA



Vertrieb Schweiz:
Velok AG
info@velok.ch
www.velok.ch

www.sugoi.com

SUGOI
PERFORMANCE APPAREL