




MITMACHEN

Sternlauf am Samstag

Es ist schon Tradition, der Sternlauf, der gewissermaßen die beiden Messtage sportlich einläutet. Und traditionell werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von einem »Promi« begleitet, der für das Warm-up und das Dehnen nach absolvierter Strecke zuständig ist. In diesem Jahr wurde Anke Faller engagiert, die sich auf ihren zweiten Besuch in Offenburg freut (siehe Interview).

Los geht es um 10 Uhr mit der Ausgabe der Gratis-Trikots bei Sport Kuhn in der Freiburger Straße. Hierfür müssen die Teilnehmer zuvor zwingend angemeldet sein. Ab 12 Uhr ist Treff, 12.30 Uhr Warm-up, 13 Uhr Start. Mit dem Eintreffen der Walking-Gruppe ist von 13.45 bis 14.15 Uhr zu rechnen. In der Teilnahmegebühr von fünf Euros sind das Trikot, eine Eintrittskarte für die Messe, ein Verpflegungspaket sowie ein Los für die große Tombola enthalten. Ein Euro fließt als Spende einem teilnehmenden Verein zu.

 www.balance-offenburg.de/Rubrik/Besucher

Nachgefragt: *Nordic-Walking-Expertin Anke Faller zu Sport und Gesundheit*

Wer gehen kann, kann auch walken

VON JULIA BRUNNER

Sie begann ihre sportliche Karriere in der Leichtathletik und entdeckte vor 20 Jahren ihre Liebe zur nordischen Welt – dem Nordic Walking. Anke Faller (48), geboren in Herrenberg, lebt seit 20 Jahren mit ihrem Mann Matthias und Sohn Marvin in Kirchzarten und gilt als die Koryphäe schlechthin im Nordic Walking. Sie ist Mastertrainerin und Bewegungsexpertin für Ausdauersportarten. Im Gespräch mit der MITTELBADISCHEN PRESSE gab sie eine kleine Einführung in die gesunde Sportart und verrät, was die Teilnehmer beim Sternlauf erwartet.

■ Was hat Sie zum Nordic Walking gebracht?

ANKE FALLER: Ende der 90er Jahre war mein Mann bei einem Meeting in Finnland. Er erzählte mir, dass dort alle mit kurzen Stöcken laufen würden. Das wollten wir gemeinsam ausprobieren und haben uns mit der Familie im Schwarzwald auf den Weg gemacht. Nach nicht einmal eineinhalb Stunden am Berg war ich begeistert. Ich habe gemerkt, dass Nordic Walking meinem Herz-Kreislaufsystem sehr gut



Anke Faller freut sich schon auf ihren »Einsatz« in Offenburg beim Sternlauf.

Foto: Oneway

tut. Das hat mir die Augen geöffnet, denn Nordic Walking ist schnell umsetzbar und man bewegt sich in der Natur. In Finnland und in der Schweiz habe ich mich dann zur Mastertrainerin ausbilden lassen.

■ Wie sieht ihr wöchentlicher Trainingsplan aus?

FALLER: Da ich wochentags arbeite, trainiere ich eher kürzere Einheiten, in denen ich walke, laufe und Rad fahre. Drei bis viermal pro Woche werden zum Beispiel 30 bis 40 Minuten gelaufen. An den Wochenenden habe ich mehr Zeit, da trainiere ich schon mal eine bis eineinhalb Stunden. Im Sommer wird vor allem Rad gefahren und gewalkt, im Winter ist Langlauf angesagt. Sonntags genieße ich es, mich nach dem Training in der Sauna auszuruhen. Zur Kräftigung mache ich Liegestütze.

■ Was unterscheidet das Ganzkörpertraining für Nordic Walking vom normalen Ganzkörpertraining?

FALLER: Beim Nordic Walking werden vier von fünf Komponenten trainiert. Die Kraft kommt über den bewussten Einsatz des Stocks. Durch die rechts-links Bewegungen beim Gehen verbessert sich die Koordination. Der raumgreifende Schritt erhält die Beweglichkeit und selbstverständlich wird die Ausdauer trainiert.

Für mich ist es wichtig, dass mit der Pulssteuerung gewalkt wird, denn viele Sportanfänger überlasten sich schnell, da sie das Gefühl für die optimale Belastung ihres Körpers verloren haben. Zu Beginn sollten eher lange Einheiten mit niedrigem Puls absolviert werden und nicht kurze Distanzen mit hohem Puls. So steigert

sich kontinuierlich die Kondition, und die Muskulatur wird nachhaltig gekräftigt. Es dauert etwa drei bis vier Monate, bis man entspannt walkt oder läuft.

■ Für wen ist Nordic Walking geeignet?

FALLER: Grundsätzlich ist Nordic Walking für jedermann geeignet. Außer für Menschen mit starken körperlichen Einschränkungen. Doch selbst hier gibt es Möglichkeiten – etwa durch das Anpassen der Stöcke oder durch die Pulssteuerung. Ich sage immer: »Von 8 bis 88 kann jeder walken. Es kommt nur auf die Dosis an.« Und: Nordic Walking ist kein Gesundheitssport ausschließlich für alte Menschen, denn er kann leistungsorientiert ausgeübt werden. Beim speed hiking beispielsweise geht es steil bergan – eine sehr sportive Einheit.

■ 2010 waren Sie schon einmal beim Sternlauf in Offenburg. Damals starteten 200 Teilnehmer, mittlerweile sind es 500. Wie sieht Ihr Programm aus?

FALLER: Ich werde eine gute Stunde vor Start da sein. Wer auch schon da ist, kann sich gern mit mir unterhalten. In einer kurzen Einleitung werde ich ein bisschen die Technik erklären. Mit Musik geht's ans Aufwärmen der Muskeln und Gelenke. Dann starten wir. Mal sehn, wie die Ortenauer walken können. Wer will, kann mir während des Laufs gerne Fragen stellen. Am Ziel wird gestreicht, denn Dehnen nach dem Sport ist sehr wichtig. Anschließend werde ich noch etwa eine Stunde für Informationen rund ums Thema zur Verfügung stehen.