

Wander magazin

Deutschland: 4,45 EUR
Österreich: 5 EUR
Schweiz: 8,70 SFr.

6/2004

G 30366 20. Jahrgang
ISSN - 0178 - 1677



Thüringer Wald

Winterberg

Hochsauerland

Winterwandern Vorarlberg

Hunsrücküberquerung

Titelthema

**NORDIC WALKING
GUIDE DEUTSCHLAND**

Special

RADMAGAZIN VOGELSBERG-WETTERAU



walking

D € 3,50

01/2005 März/April



Marktübersicht
Shampoos
Haarige Angelegenheit

Jacken

für Nordic Walker

Rothaarsteig

Weg der Sinne

Warmup

mit Urs Gerig

Arosa

Gedrängel beim Snow Walking



News – aus der Welt des Walkings
Reisen – Tipps für Kurztrips

65673





AUS DEM LEBEN EINER MASTERTRAINERIN

**Anke Faller macht auch Sie
zum Basic Instructor für Nordic Walking**

von Mae Burger

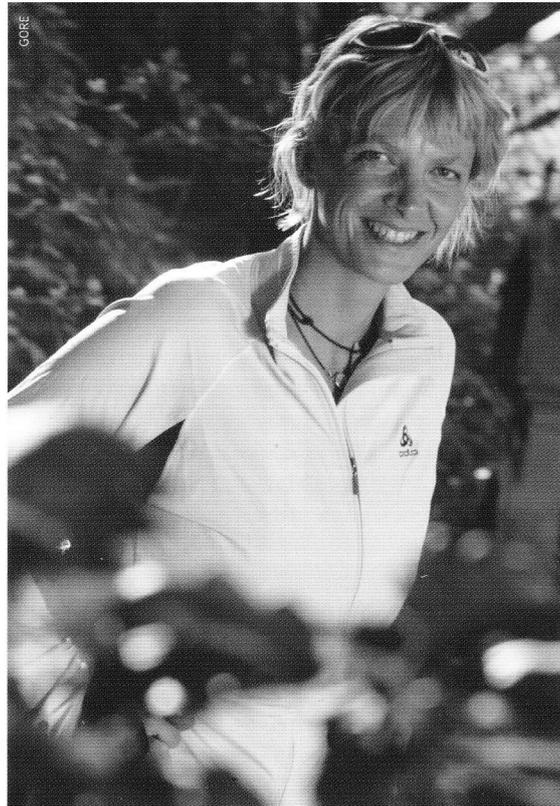
NORDIC WALKING FÜR DIE GESUNDHEIT

Inzwischen kann ich mir ein Leben ohne Walking-Stöcke gar nicht mehr vorstellen. Als ich vor gut einem Jahr nach einer schweren Operation drei Monate pausieren musste, ja da fing ich wieder beim Punkte Null an. Allmählich wurde aus den zehn Minuten sanften Walkens mehr, die Strecken wurden länger, das Tempo nahm zu – und ich wurde wieder kräftiger. Nordic Walking war für mich, ja ist überhaupt, die beste Rehabilitation. Vor gut fünf Jahren kam ich mit dem Stockgang in Berührung, lief erst so für mich dahin, kam langsam auf den Geschmack, lernte die vielen Vorzüge der Sportart kennen und machte aus dem einstigen Hobby einen Beruf. Nachteile habe ich übrigens immer noch nicht entdeckt, es sei denn der, dass sich noch zu wenig Männer trauen, mit Walkingstöcken durch die Gegend zu ziehen. Bei dieser sanften Ausdauersportart gelten eben nicht das: zu anstrengend, zeitaufwendig oder teuer. Im Grund genommen ist es die günstigste Investition für die Gesundheit.

Nordic Walking kräftigt den Körper, gibt Kondition und Puste, strafft Bauch, Po und Oberschenkel, gibt einen frischen Teint und: bringt neue Freundinnen und Freunde. Denn: Es gibt kaum eine Sportart, die so kommunikativ und gesellig ist, wie Nordic Walking. Das gleiche trifft übr-

gens auch auf die Walker zu, die ohne Stöcke ähnliche Effekte erzielen.

Und da wir gerade beim Plauschen sind: Beim gemeinsamen Gang durch die Natur fühlt man sich mit Wald und Feld, Pflanzen und Tieren nicht nur auf besondere Art verbunden, erlebt die Folge der Jahreszeiten viel intensiver. Nein, man



tauscht sich nicht nur aus über die Eindrücke am Wegesrand, oder die alltäglichen Sorgen, auch über Familie, Sport, Essen oder Trinken. Apropos Essen: Wer wirklich mit dem Herzen walkt, der wird bestimmt auch bald seine Essgewohnheiten umstellen, mehr Obst und Gemüse den Vorzug geben und um die Fastfood-Stände an der Ecke einen Bogen machen. Nordic Walking macht nämlich auch schlank – durch die Bewegung, durch gesündere Nahrungsaufnahme. Und schon sind wir wieder bei der Gesundheit.

Nordic Walking ist für mich der Gesundheitssport schlechthin. Als Trainerin bin ich eigentlich etwas überzogen ausgedrückt eine präventive Ärztin mit Stöcken.

Bis demnächst Eure

Anke Faller

AUF ZUM BREITNAU-GIPFEL

Kinder an die Stöcke

Reportage von Mae Burger



1. Nordic Walking Familien-Cup im Europa-Park Rust

nordic walking- familien- vergnügen





NORDIC WALKING – BASICS ZUM EINSTIEG

GESCHICHTE, WISSENSWERTES UND ERSTE SCHRITTE

FOTOS: ARMIN SCHIRMAIER

RUNNING wollte mehr wissen über die seit neuestem sehr beliebte Allround-Sportart Nordic Walking, die so vielseitig ist. Deshalb besuchte RUNNING-Mitarbeiterin Irina Strohecker die in Finnland ausgebildete Master-Trainerin Anke Faller in Kirchzarten, um die Faszination dieser Sportart besser zu verstehen.

Frau Faller, woher kommt Nordic Walking eigentlich, wie wurde diese Sportart kreiert und wie hat sie sich zu dem entwickelt, was sie jetzt ist?

Die Idee wurde Mitte der 90er Jahre in Finnland geboren durch die intensive Zusammenarbeit von Profi-Langläufern mit der Sportindustrie und den Verbänden. Seit langer Zeit überlegten Profi-Skilangläufer, wie sie sich bloß über das Sommerloch hinwegretten sollten. Deshalb ist das ursprüngliche Nordic Walking sehr sportiv, denn es ist eine Ableitung des federnden Skiganges der Langläufer. Über den federnden Skigang hat es sich dann weiterentwickelt zu dem, was es jetzt ist:



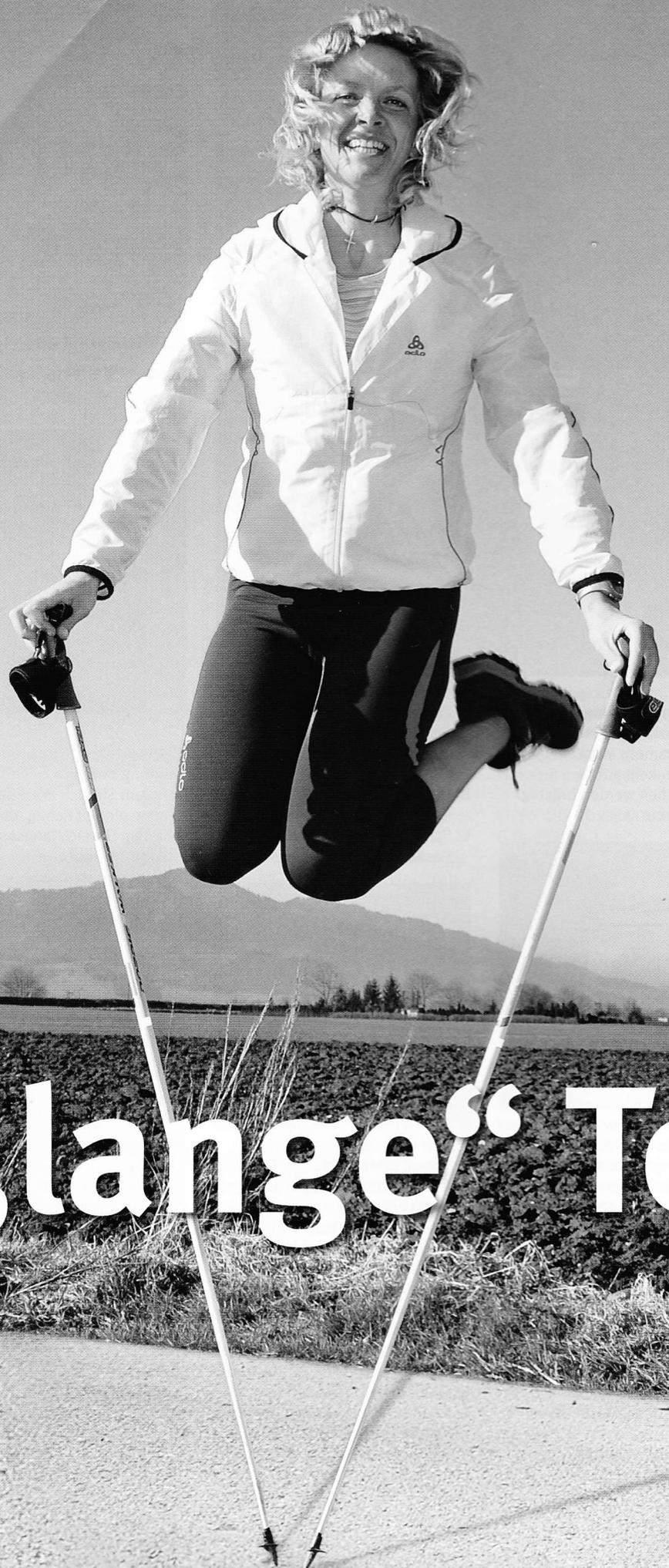
■ Anke Faller, Nordic-Walking-Master-Trainerin, lebt mit ihrem Mann und ihrem Sohn in Kirchzarten (Schwarzwald) und gibt dort Nordic-Walking-Schnupperkurse, Fortgeschrittenenkurse und Ausbildungsseminare zum Nordic-Walking-Instruktor.

eine Allround-Sportart, die jeder – ob sportlich, weniger sportambitioniert oder Wiedereinsteiger – betreiben kann. Es stammt also nicht, wie manche irrtümlich glauben, vom klassischen Walking ab. An der Technik mit den Stöcken und dem langen Schritt ist auf den ersten Blick zu erkennen, dass Nordic Walking vom Langlauf kommt.

Was ist Ihrer Meinung nach das Besondere an Nordic Walking?

Es ist ein sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining, denn es werden 90 % der gesamten Körpermuskulatur beansprucht. Je nach Lust und Laune und körperlicher Konstitution kann das sportliche Niveau gut variiert werden: Nordic Walking kann anstrengend sein oder locker wie ein Spaziergang. Es ist außerdem ein ideales Training für Problemzonen, die sowohl Frauen als auch Männer haben wie z. B. Bauch, Beine, Rücken und Po. Nordic Walking ist eine sanfte Variante des Ausdauersports, bei der genau wie beim

TECHNIK



EFFEKTIVES GANZKÖRPERTRAINING

Die „lange“ Te



Von Experten entwickelt, getestet und empfohlen!

ODLO hat dort angesetzt, wo jede Innovation ihren Anfang nimmt: beim Know-how der Experten. Anke Fallner und Peter Schlickerrieder standen Pate für die neue Nordic-Walking-Kollektion von ODLO und sorgen dafür, dass Nordic-Walkerinnen und -Walker bei ihrem Lieblingssport in sportlich-trendiger Bekleidung eine gute Figur machen.

«Wenn es auf der Haut stimmt, fühlst du dich wohl beim Nordic Walking. Darum müssen alle Materialien aufeinander abgestimmt sein, von der innersten bis zur äußersten Schicht.»

Peter Schlickerrieder, Silbermedaillengewinner an den Olympischen Spielen 2002