



Laufen Sie noch oder walken Sie schon?

Nordic Walking wurde als Sommer-Trainingsmethode der Spitzenathleten aus den Bereichen Langlauf, Biathlon und der Nordischen Kombination in Zusammenarbeit mit dem weltgrößten Carbonstockhersteller exel entwickelt. Im Frühjahr 1997 wurde die neue Sportart in Finnland vorgestellt und erreichte kurz darauf Skandinavien, die USA, Japan und schließlich Mitteleuropa. Hier in Deutschland scheint Nordic Walking mittlerweile zum neuen Volkssport zu werden.

Carla Schmidt

Nordic Walking ist einer der aktuellsten Trendsportarten und bedeutet Fitness von Kopf bis Fuß. Die junge Sportart ist ideal für die Gesundheit, Fitness, Gewichtsreduktion, Entspannung, Stressabbau und für Menschen mit orthopädischen Einschränkungen.

Ganzjähriger Sport für Jedermann

In Deutschland haben rund 80 % der Verbraucher schon einmal von Walking oder Nordic Walking gehört und etwa zwei Drittel der Bevölkerung sind dieser Sportart gegenüber positiv eingestellt. Besonders beliebt ist Nordic Walking bei Frauen – so die Ergebnisse einer neuen Studie („Walking/Nordic Walking“, GfK Marketing Services Deutschland). Doch sollten Sie sich zu dem Klischee der Mittfünfziger-Hausfrauen-Sporthobbygruppen, die sich ab und zu mal sportlich betätigen, nicht verleiten lassen. Die neue Trendsportart stößt nun mal bei ungeübten und untrainierten Hobbysportlern auf große Resonanz, weil es sehr einfach zu erlernen und körperschonender als manch andere Sportart ist. Zugegeben, es ist etwas gewöhnungsbedürftig: eine Menschengruppe, die aussieht, als hätte sie die Sportarten Jogging und Skilanglauf durcheinander gebracht oder miteinander vermischt. Derzeit gibt es etwa 6,5 Millionen aktive Walker sowie zwei Millionen aktive Nordic Walker in Deutschland. Im Vergleich dazu liegt die Anzahl der Läufer mit insgesamt 17 Millionen Aktiven deutlich höher. Jedoch zeigen sich zehn Millionen Bundesbürger – im Jahr zuvor waren es nur acht Millionen – interessiert, die Sportarten Walking oder Nordic Walking in nächster Zeit ausprobieren zu wollen (Quelle: GfK).

Nordic Walking spricht nicht nur sportliche (Wieder-)Einsteiger an, sondern eignet sich für Aktive auch als Ergänzung und sinnvolles Ausgleichstraining zu anderen Sportarten. Der Ganzjahres-Sport ist mit der richtigen Ausrüstung zu jeder Jahreszeit möglich. Neben den so genannten Poles, also einem Paar Nordic Walking-Stöcke, brauchen Sie einen schönen Trail (Weg oder Pfad), funktionelle Bekleidung und als Schuh eignet sich ein herkömmlicher Walking-, Jogging- oder leichter Trekkingschuh.

Nordic Walking spricht nicht nur sportliche (Wieder-)Einsteiger an, sondern eignet sich für Aktive auch als Ergänzung und sinnvolles Ausgleichstraining zu anderen Sportarten. Der Ganzjahres-Sport ist mit der richtigen Ausrüstung zu jeder Jahreszeit möglich. Neben den so genannten Poles, also einem Paar Nordic Walking-Stöcke, brauchen Sie einen schönen Trail (Weg oder Pfad), funktionelle Bekleidung und als Schuh eignet sich ein herkömmlicher Walking-, Jogging- oder leichter Trekkingschuh.

