

Erster Nordic Walking Day im Zellertalgebiet



Nordic Walking ist groß im Kommen: Im September wird am Arber ein Nordic Walking Park eröffnet

Zwei Strecken werden für Walker angeboten

Ein Gesundheitsevent der besonderen Art wird allen Freunden der neuen Trendsportart Nordic Walking am Sonntag, 26. September, geboten. Der in Oberried ansässige Skiclub SC Oberried/Riedelberg veranstaltet zum ersten Mal in der Region einen Nordic-Walking Day. Diese gesundheitsorientierte sanfte Ausdauersportart ist zu Recht seit langem in aller Munde. Insbesondere beim Skiclub, aber auch bei der sporttreibenden und der gesundheitsbewussten Bevölkerung erfreut sie sich zunehmender Beliebtheit. Nordic-Walking gilt als eine der gesündesten Sportarten der Welt. Kein anderer Sport verbrennt das Körperfett so effektiv, trainiert bei minimaler Belastung des Herzens so gut das Kreislaufsystem, und entlastet Wirbelsäule und Gelenke um bis zu fünf Kilo pro Schritt. Bei vergleichbar günstig zu erstehender Ausrüstung bekommt man das Naturerlebnis, Spaß an der Bewegung und Freude am Kontakt mit Gleichgesinnten gratis dazu.

Die Vereinsmitglieder, immerhin etwa 80 regelmässige Walker, wollten dabei nicht immer nur unter sich bleiben. Die Verantwortlichen des Vereins haben es sich daher zur Aufgabe gemacht, im Zellertal und im Arbergebiet erstmalig einen Nordic-Walking Day zu veranstalten. Die Veranstaltung ist dabei keineswegs als Wettlauf konzipiert, sondern als Volkslauf gedacht.

Zwei Strecken werden angeboten:

- Strecke I geht vom Brennes (Bustransfer vom Riedelberg nach dort) über den großen und den kleinen Arber, den Hüttelschachten und Tausender zurück zum Riedelberg. Diese anspruchsvolle Strecke für sportlich Ambitionierte ist rund 18 Kilometer lang und in etwa drei Stunden zu erlaufen.
- Strecke II, für den geübten Anfänger, startet ebenfalls am Riedelberg zum Hochfall und geht über Unterloh Wies und Mais wieder zum Ausgangspunkt zurück. Hier sind circa zwölf Kilometer in etwa zwei Stunden zu laufen.

Natürlich ist für jede Strecke eine Verpflegungsstation mit elektrolythaltigen Getränken, Obst und Müsli-Riegeln eingerichtet, Nordic-Walking Führer und Männer der Bergwacht begleiten die Touren.

Für die Teilnehmer gibt es neben den genannten Angeboten zum Abschluss eine repräsentative Urkunde. Anmeldeschluss ist der 20. September.

Anmelden kann man sich bei unter der Telefonnummer 09945/2383, per e-mail unter Egner@sc-oberried-riedelberg.de oder im Internet unter www.sc-oberried-riedelberg.de.