

Wandern mit Stöcken im Zellertal

Skiclub lädt ein zum ersten Nordic-Walking-Day: Ein Volkslauf für alle



Mit Stöcken durch die Natur - das ist Nordic Walking. (Foto: Knoblich)

Oberried (kn). Ein Gesundheits-Event der besonderen Art wird allen Freunden der neuen Trendsportart am 26. September geboten. Der in Oberried ansässige Skiclub SC Oberried/ Riedlberg 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 ist die gesündeste Sportart der Welt (Dr. Ulrich Strunz). 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 keineswegs als Wettlauf konzipiert, sondern im Gegenteil: Es wird ein Volkslauf auf zwei Strecken sein, eine

Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich. **Strecke I** geht vom Brennes (Bustransfer vom Riedlberg nach dort) über den Großen und den Kleinen Arber, den Hüttelschachten und Tausender zurück zum Riedlberg. 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 Riedlberg zum Hochfall und geht über Unterlohries und Mais wieder zum Ausgangspunkt zurück. Hier sind zwölf Kilometer in etwa zwei Stunden zu laufen.

Für jede Strecke ist eine Verpflegungsstation mit elektrolythaltigen Getränken, Obst und Müsli-Riegeln eingerichtet, Nordic-Walking-Führer und Männer der Bergwacht begleiten die Touren. Für die Teilnehmer (Startgebühr 7 Euro) gibt es neben den genannten Angeboten zum Abschluss eine repräsentative Urkunde.

Anmeldeschluss für den Nordic-Walking-Day des SC Oberried/Riedlberg ist der 20. September bei Martin Egner, Tränk 23, 94256 Drachselsried, Telefon 09945/2383, Handy: 0151/12863803, e-mail: Egner@sc-oberried-riedlberg.de.