Erster Nordic-Walking-Parcours der Region eröffnet

Drei neue Laufstrecken im Göppinger Stadtwald – Nach finnischem Vorbild ausgewiesen

Göppingen – Anhänger des Trendsports Nordic Walking haben ein neues Ziel in der Region: Am Samstag wurde in Göppingen der erste Nordic-Walking-Parcours nach finnischem Vorbild eröffnet.

VON LEONHARD FROMM

Drei verschiedene Laufstrecken durch den Göppinger Stadtwald stehen den Sportlern am Start zur Auswahl: die 2,7 Kilometer lange Flachetappe, die 4,9 Kilometer lange Mitteldistanz mit einer Steigung und der 7,4-Kilometer-Profikurs mit drei Anstiegen. Ausgangspunkt ist jeweils der Parkplatz im Oberholz, oberhalb des Frisch-Auf-Stadions.

Initiator des ausgeschilderten und frisch geschotterten Parcours ist der Physiotherapeut Uli Brüderlin, der sich als Besitzer eines Ferienhauses in Finnland intensiv mit den Wurzeln des Trendsports Nordic Walking in dessen Mutterland befasst hatte. 2004 erwarb er in Finnland bei der International Walking Association die Mastertrainer-Lizenz.

„Die Finnen gehen viel sorgfältiger mit dem Thema um als wir", so seine Bilanz. Statt in erster Linie den Kommerz zu sehen, werde in Finnland dank halbstaatlicher Einrichtungen vorrangig versucht, die Volksgesundheit zu fördern. Die Wurzeln des Nordic Walking liegen im winterlichen Skilanglauf. Zielgruppe sind Bewegungsmuffel, die zum Joggen keine Lust haben oder körperlich eingeschränkt sind. In Finnland führen qualifizierte Instruktoren die Menschen an das gesunde Laufen mit Stöcken heran. Die Parcours werden von Handy-ausgerüsteten Trainern überwacht, die, wenn geboten, rasch ärztliche Hilfe holen können.

Die German Nordic Fitness Association, die im Auftrag der Finnen handelt, beauftragte Brüderlin, nach diesem Vorbild im Südwesten einen Parcours einzurichten. Finanziert wurde der Ausbau der etwa 10 000 Euro teuren Strecke von Sponsoren.

Brüderlin ist auch Besitzer eines Trainingscenters, in dem er bereits neun Physiotherapeuten aus Württemberg und der Schweiz zu Nordic-Walking-Trainern ausgebildet hat. Darunter zwei Waiblingerinnen, die nun ihrerseits dort einen zertifizierten Parcours planen. In Isny gibt es einen solchen seit zwei Jahren, weitere sind bundesweit in Planung. Auch in Stuttgart wird an ein solches Angebot gedacht, weshalb sich auch Forstexperten aus der Landeshauptstadt bei der Eröffnung umschauten.

Wichtiges Qualitätsmerkmal eines Parcours sind Trainingsplätze, auf denen Instruktoren ihre Teilnehmer von einem Hügel aus über längere Distanzen beobachten und korrigieren können. „Viele tragen ihre Stöcke nur durch die Gegend", sagt Brüderlin, der das Nordic Walking am liebsten auch im Schulsport verankert sehen möchte.

Wie man richtig läuft und die Stöcke benutzt, das konnten etwa 250 Sportinteressierte am Sonntag beim 2. Göppinger Nordic-Walking-Tag direkt vom finnischen Meistertrainer Pasi Juutilainen erfahren. Der Sportler gab auf Finnisch und Englisch Anweisungen, die zahlreiche Trainer übersetzten. Anschließend waren die drei Routen für Stunden stark frequentiert.

Anfänger und Geübte können zwischen drei unterschiedlich schwierigen Strecken wählen Foto: Thomas Hörner