

Walking-Treff ist seit zehn Jahren in Bewegung

VON BENJAMIN DRESEN

„Am Anfang sind wir von Läufern noch belächelt worden“, berichtet Leiterin Ilona Pöllmann vom Beginn des „Fit per Walking“-Treffs im Jahr 2004. Doch Wahrnehmung und Akzeptanz haben sich gewandelt: „Mittlerweile ist Walking ein anerkannter Sport“, sagt sie. Gemeinsam mit den Teilnehmern feierte sie am Mittwoch das zehnjährige Bestehen des Walking-Treffs. Die Gruppe trifft sich jeden Mittwoch zum gemeinsamen Sport in der Ohligser Heide. Gelaufen wird in vier Gruppen mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten, vom Anfänger bis zum zügigen „Power Walker“. 30 bis 40 Teilnehmer kommen regelmäßig zu den Gruppentreffen, und es sind eindeutig mehr Frauen. „Männer sind eher für Mannschaftssportarten oder leistungsorientierten Sport zu haben“, vermutet Ilona Pöll-

mann. „Aber die Menschen haben schon genug Stress, Walking soll dazu führen, diesen Stress abzubauen.“

Ruth Eggert ist von Anfang an dabei. „Mir lockert es Nacken und Gelenke“, nennt sie die Vorzüge der Sportart. „Es ist ein sanfter Ausdauersport, der Rücken und Gelenke schon und Herz-Kreislauf-System und Muskulatur optimal trainiert“, bestätigt Ilona Pöllmann. Viele der Teilnehmer kamen aus dem Laufbereich, hatten dabei aber Beschwerden. Neben sportlichen Aspekten spielt für die Teilnehmer auch die Geselligkeit eine Rolle. „Viele Freundschaften sind über die Jahre entstanden“, sagt Ilona Pöllmann. „Bewegung ist wichtig. Aber ich komme auch wegen der Leute her“, sagt Teilnehmerin Borgny Krnak.

Der Einstieg in den Walking-Treff ist jederzeit möglich, die Teilnahme ist kostenlos. „Ungeübte lernen



Zehnjähriges feierten die Walker in der Ohligser Heide mit einem selbst zubereiteten Buffet.

FOTO: MARTIN KEMPNER

erstmal die Technik: Körperspannung, Arme mitschwingen, Fersen aufsetzen“, demonstriert Ilona Pöllmann. Im Unterschied zum Laufen wird beim Walking nicht über den Vorderfuß, sondern über die Ferse abgerollt. Walking ist nicht zu ver-

wechseln mit Nordic Walking, dass von Ski-Langlauf beeinflusst ist und mit Stöcken ausgeübt wird.

Zweimal im Jahr sind die Walker für einen guten Zweck unterwegs. Dann trifft sich die Gruppe zu einer gemeinsamen Walking-Tour in der

Umgebung, bei der jeder Teilnehmer einen Beitrag zahlt. Vom Erlös unterstützte der Walking-Treff bereits die Kinderkrebshilfe, „Frauen helfen Frauen“ oder den „Weißen Ring“. Auch an der Abnahme des Walking-Abzeichens, einem Leistungsnachweis des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV), nimmt die Gruppe teil. Das Abzeichen kennt drei Stufen und wird für ausdauerndes Walking zwischen 30 Minuten und zwei Stunden verliehen. Was die Gruppenleiter betrifft, ist Ilona Pöllmann bemüht, für Nachwuchs zu sorgen. „Wir sind interessiert an Leuten, die sich einbringen möchten.“ Die Ausbildung zum Walking Instructor zahlt der Walking-Treff. In der Wintersaison trifft sich die Gruppe mittwochs um 15.30 Uhr an der „Schlesischen Schänke“ in der Ohligser Heide. Mehr Informationen gibt es unter www.fit-per-walking.de.