

# extra

Die Wochenzeitung  
für Memmingen / Unterallgäu  
und württembergisches Illertal

2. Allgäuer Nordic Walking Marathon in Ottobeuren – Dabei sein ist alles:

## Nichts wie ran an die Stöcke!

**Ottobeuren (stz/kd).**  
Mit 665 Teilnehmern und unzähligen Zuschauern war der 1. Allgäuer Nordic Walking Marathon in Ottobeuren im vergangenen Jahr ein voller Erfolg. Auch dieses Jahr werden am Samstag, 9., und Sonntag, 10. September wieder zahlreiche Teilnehmer und Teilnehmerinnen aus ganz Deutschland erwartet, die in der Viertel-, Halb- und Volldistanz an den Start gehen.

Mit den drei Streckenlängen 10,5, 21 und 42 Kilometern hat auch der 2. Allgäuer Nordic Walking Marathon für jedermann etwas zu bieten. „Bei uns sind bislang schon fast 400 Meldungen eingegangen“, sagt Stefan Reichel, Veranstalter des Sportevents. „Viele werden sich noch kurzfristig anmelden, so dass wir wieder mit einer ähnlich hohen Beteiligung rechnen, wie im vergangenen Jahr.“

Am Samstag, 9. September, startet die Veranstaltung um 13 Uhr mit einem Nordic Walking- und Gesundheitssymposium sowie verschiedenen Workshops im Haus des Gastes am Marktplatz. Folgende Themen stehen unter anderem auf dem Programm: „Bewegungstipps für Arthrose und Osteoporose geplagte Menschen“ (13 bis 14 Uhr), „Wenn Gelenke, Mus-



Foto: Archiv

keln und Sehnen schmerzen 16.30 Uhr) und „Nordic Walking – Was kann die systemische Enzymtherapie leisten?“ (14.30 bis 15 Uhr), „Intelligente Trainingssteuerung mittels Polar Ownzone“ (15.30 bis 16 Uhr), „Mit der richtigen Technik zum gewünschten Erfolg“ (16 bis

16.30 Uhr) und „Nordic Walking für Späteinsteiger“ (16.30 bis 17 Uhr). Ab 17 Uhr heißt es wieder „Nudeln satt“ für alle, wenn die große „Pastaparty“ steigt, deren Erlös dem Roten Kreuz zu Gute kommt. Ab 19.30 Uhr findet in der

Sportwelt Ottobeuren erstmals eine Schlagerparty unter dem Motto „Nordic Rockt“ statt, bei der bis 21 Uhr 50 Liter Freibier (auch alkoholfrei!) ausgetrennt werden. Und ein Shuttlebus ist auch in Ottobeuren unterwegs.

Am Sonntag werden dann die Stöcke geschwungen. Nach einem Aufwärmprogramm ab 9 Uhr gehen die Marathonläufer um 9.10 Uhr an den Start, die 21-Kilometer-Läufer folgen um 10 Uhr (aufwärmen ab 9.50 Uhr) und die Kurzstreckenläufer machen sich nach dem Aufwärmen um 10.10 Uhr auf die Strecke.

Bei dieser Breitensportveranstaltung steht der Spaß und die Bewältigung der Distanz ganz klar im Vordergrund! Jeder ist Sieger, der seine persönlich vorgenommene Streckenlänge erreicht. Und deshalb werden nicht nur die Bestplatzierten geehrt, sondern auch der älteste Teilnehmer und die älteste Teilnehmerin, der Teilnehmer mit der weitesten Anreise (es liegt schon eine Anmeldung aus Belgien vor!), die größte Gruppe und die Gruppe mit den meisten zurückgelegten Kilometern.

Die landschaftlich reizvollen Strecken werden hauptsächlich auf Feld- und Waldwegen rund um das schöne Ottobeuren führen.

Info: [www.allgaeuer-nordic-walking-marathon.de](http://www.allgaeuer-nordic-walking-marathon.de)