

Der Reiz, einen Nordic-Walking-MARATHON zu gehen

Die klassische Distanz von 42,195 Kilometer bringt hierzulande hundertaused Läufer auf die Beine. Auch immer mehr Nordic Walker wollen gerne einmal die Marathonstrecke schaffen. Zum Beispiel am 9. September in Ottobeuren (www.allgaeuer-nordic-walking-marathon.de). Was steckt dahinter? In NATURE FITNESS erzählen zwei Teilnehmer ihre Geschichte.

Foto: Peter Roth/www.allgaeuer-nordic-walking-marathon.de

WINFRIED FIMMERS aus Schwandorf/Oberpfalz



„Ich bin kein normaler Marathon-Tänzer“, sagt Winfried Fimmers.

Der 58-Jährige ist ein bisschen extremer. Zum Beispiel seine Trainingszeiten. Fimmers bevorzugt die Nacht, am besten zwischen 22 und 24 Uhr. Zuerst nutzte er diese Stunden, um sich mit dem Fahrrad „müde zu fahren“. Seit er an Nordic Walking Gefallen gefunden hat, schätzt er die nächtliche Stille. Zwar drückt er nicht so sehr

aufs Tempo, weil er aber einen kräftigen Stockeinsatz pflegt, spürt er, „selbst wenn es zappenduster ist, den Weg ganz genau“.

Alles begann mit einem Bandscheibenvorfall. Und weil der Lehrer deutlich Kilos zugelegt hatte, riet sein Arzt zu mehr Bewegung. Vor drei Jahren kaufte Winfried Fimmers Nordic-Walking-Stöcke. Doch die Begeisterung fehlte zunächst. Dann entdeckte er Square Dance und bestimmte Parallelen: Square Dance ist wie Nordic Walking, nur ohne Stöcke“. Inzwischen erfüllen ihn beide Sportarten und Nordic Walking „tut mir gut“.

Mehr noch: nach der ersten Erfahrung mit einer längeren Distanz hatte Fimmers „Blut geleckt“. Letztes Jahr meldete er bei fünf Marathons. In dieser Saison stehen sogar zehn Termine auf seinem Plan. Die härteste Herausforderung: am 10. September in Ottobeuren. Denn schon am Tag zuvor will er in Bad Griesbach an den Start. Hinterher noch in die Therme, relaxen. Dann ins Allgäu fahren, im Auto schlafen – und morgens an den Start. Hat er letztes Jahr auch schon so gemacht. Winfried Fimmers rechnet fest damit, dass er dieses Jahr ein ganz Stück schneller sein wird. Schließlich ist er – nach all den nächtlichen Exkursionen - zehn Kilo leichter.

Was für Momente. Für Corinna Heinisch war es etwas „ganz, ganz Besonderes“, als sie zusammen mit Ihrem Mann Werner durchs Ziel ging. Sie spürte, dass sie an diesem Tag in Ottobeuren im Allgäu „über sich hinaus gewachsen war“, sie fühlte sich stolz, großartig, erleichtert. Die 47-Jährige: „Ich war völlig glücklich.“ Fast 25 Jahre lang war sie

CORINNA HEINISCH aus Ottenbach bei Göppingen



„schwer krank“ wie sie sagt, konnte nur mit starken Schmerzmitteln leben. Bekam Trombose in den Beinen. Eine schwere Zeit. Vor gut drei Jahren wollte sich Corinna Heinisch endlich wieder bewegen. Sie begann mit Nordic Walking, ganz vorsichtig zunächst. Nie im Leben hatte sie daran gedacht, einmal einen Nordic-Walking-Marathon anzugehen. Doch als sie im Fernsehen bei einer Reportage über eine Frau hängen blieb, die es auch von Null auf 42 Kilometer geschafft hatte und dann im Nordic Fitness Magazin über den Allgäuer Nordic Walking Marathon las, setzte sich in ihr dieser fremde Wunsch fest, selbst mal einen Marathon zu schaffen. Sie fragte ihren Werner: „Was hältst du von der Idee?“. Ihr Mann meinte: „Gut, wenn du dir das zu traust“.

Sechs Monate vor dem Start begannen beide, zu trainieren. Die Marathondistanz in Ottobeuren ist eine Rundstrecke, vier mal 10,5 Kilometer. Prima, dachte Corinna, wenn es ganz arg läuft, kann ich ja aussteigen. Aber irgendwie ging es dann doch.

Und dann dieser Moment im Ziel. Sie konnte nichts essen, sie konnte nichts trinken. Sie strahlte nur. Später zählte sie neun Blasen – aber was ist das schon, wenn die Erleichterung und das Glück so groß sind.