

# extra

Die Wochenzeitung  
für Memmingen / Unterallgäu  
und württembergisches Illertal

4. Allgäuer Nordic-Walking-Marathon am 13. und 14. September in Ottobeuren:

## Sport und Spaß für alle

**Ottobeuren (ex/kd).**  
Das letzte Ferienwochenende in Bayern, am 13. und 14. September, bewegt in Ottobeuren Menschen jeden Alters. Dafür sorgt der vierte Allgäuer Nordic-Walking-Marathon.

Die junge Breitensportveranstaltung mit Sport- und Gesundheitsmesse hat sich innerhalb von vier Jahren eine stattliche Fangemeinde von jährlich rund 700 Teilnehmerinnen und Teilnehmern quer durch die Republik gesichert. Ganz Deutschland bewegt sich in Ottobeuren mit den Stöcken und die österreichischen und schweizer Nachbarn gleich mit.

### Verschiedene Distanzen

Die drei Distanzen von 10,5, 21 und 42 Kilometern lassen am Sonntag, 14. September ab 8 Uhr jedem die Wahl – ganz nach Lust und Laune beziehungsweise sportlichem Ehrgeiz. In diesem Jahr ist zusätzlich eine Strecke für gehandicapte Menschen und für den Nachwuchs ausgewiesen.

Die Routen bewegen sich wohl dosiert zwischen Landschaftsschutzgebiet, dem Ottobeurer Bannwald und den Ortsteilen im Kneipppland Unterallgäu auf durchwegs befestigten und gut gesicherten Wegen.

Das zweitägige Rahmenprogramm beinhaltet praktische Bewegungsübungen für Rücken und Muskulatur mit der Allgemeinen Ortskrankenkasse (AOK). Zwei Mediziner der Nova-Clinik aus Biberach gehen in ihren Fachvorträgen auf Krafttraining bei Laufsportarten ein und beleuchten die verschiedenen Verletzungsrisiken und



Foto: Veranstalter

deren Vermeidung. Nach der großen Nachfrage vom letzten Jahr, findet auch heuer wieder das Nordic Walking Grund- und Technikseminar unter der Leitung des Veranstalters Stefan Reichel statt. Wer Wert auf gute Technik setzt, sollte sich dieses

Praxisseminar nicht entgehen lassen. Jeder Teilnehmer wird auf Video aufgezeichnet und später analysiert. Durch die Jahre schleichen sich schnell Fehler ein, die zu schmerzhaften Problemen führen können. Das Seminar findet

am Samstag, 13. September, von 14 bis 15.30 Uhr statt. Treffpunkt ist am Marktplatz. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt. Bitte melden Sie sich also rechtzeitig an.

Mit einem großen Sternmarsch der umliegenden Blasmusikkapellen mit Gottesdienst und anschließendem Frührschoppen am Marktplatz bietet der unterhaltsame Teil der Veranstaltung am Sonntag, 14. September, für die ganze Familie etwas. Die Blasmusik Ollarried wird um zirka 10.30 Uhr den Marktplatz passieren und sich mit den Blasmusikkapellen aus Böhen und Ottobeuren an der Basilika treffen. Dort spielen alle gemeinsam ein Ständchen und ziehen in die Basilika ein. Nach dem gemeinsamen Gottesdienst, gegen 11 Uhr, trifft man sich am Marktplatz zum Frührschoppen, der von der Blasmusikkapelle aus Ollarried musikalisch begleitet wird. Hierzu sind alle recht herzlich eingeladen! Und für die kleinen Gäste gibt es natürlich verschiedene Kinderanimationen.

### Große Resonanz

Die Kombination aus Bewegung, sportlichem Ehrgeiz und einem informativen wie unterhaltsamen zweitägigen Rahmenprogramm lässt die Anmeldungen von Jahr zu Jahr steigen.

Veranstalter Stefan Reichel rechnet auch für dieses Jahr mit mindestens 700 Teilnehmern, da die Anmeldung bis zum Veranstaltungstag möglich ist. Weitere Infos unter: [www.allgaeuer-nordic-walking-marathon.de](http://www.allgaeuer-nordic-walking-marathon.de)