

4. Nordic-Walking-Marathonlauf in Ottobeuren



Rund 700 Teilnehmer werden erwartet

Nordic-Walking-Marathon Am Wochenende in Ottobeuren – Erstmals auch für Kinder

Ottobeuren | mz | Der Nordic-Walking-Marathon in Ottobeuren geht in die vierte Runde. Vom 13. bis 14. September ist für die Teilnehmer voller Stockeinsatz gefragt. Veranstalter Stefan Reichel rechnet in diesem Jahr mit rund 700 Freizeitsportlern aus ganz Deutschland. Auch bei der vierten Veranstaltung geht es am Sonntag ab 8 Uhr über die Viertel-, Halb- und Volldistanz, also über 10,5, 21 und 42 Kilometer Streckenlänge. Eine zusätzliche, vier Kilometer lange Route gibt es für Menschen mit Behinderungen.

Erstmals wird auch ein Lauf für den Nachwuchs angeboten. Am Sonntagnachmittag starten Kinder auf der Distanz von 2,5 Kilometern in ihrer eigenen Klasse. Die Routen erstrecken sich wohlndosiert zwischen Landschaftsschutzgebiet, dem Ottobeurer Bannwald und Ortsteilen im Unterallgäu auf durchwegs befestigten und gut gesicherten Wegen (siehe auch Grafik oben).

Eine andere Disziplin sollte man beim Rahmenprogramm beherrschen. Neben einer Sport- und Gesundheitsmesse, Vorträgen und

Workshops kommen auch Bewirtung und Musik zum Zuge. Beim Sonntags-Frühstücken mit Blasmusik steht die Geselligkeit im Vordergrund. Der unterhaltsame Teil auf dem Marktplatz bietet zudem einen musikalischen Sternmarsch und verschiedene Kinderanimationen.

Praktische Übungen für Rücken und Muskulatur

Das zweitägige Rahmenprogramm beinhaltet außerdem praktische Bewegungsübungen für Rücken und Muskulatur mit der Allgemeinen Ortskrankenkasse. Zwei Mediziner der Nova-Klinik aus Biberach gehen in ihren Vorträgen auf Krafttraining bei Laufsportarten ein und beleuchten die verschiedenen Verletzungsrisiken. Zudem wird ein Nordic-Walking-Praxisseminar angeboten.

Infos Weitere Informationen im Touristikamt Ottobeuren oder im Internet unter

www.allgaeuer-nordic-walking-marathon.de