

### **Einer für alle – der 4. Allgäuer Nordic-Walking-Marathon 2008**

Das letzte Ferienwochenende in Bayern, am 13. und 14. September 2008, bewegt in Ottobeuren Menschen jeden Alters. Dafür sorgt die junge Breitensportveranstaltung mit Sport- und Gesundheitsmesse. Sie hat sich innerhalb von vier Jahren eine stattliche Fangemeinde von rund 700 Teilnehmerinnen und Teilnehmern quer durch die Republik gesichert. Die drei Distanzen von 10,5, 21 und 42 Kilometern lassen am Sonntag, dem 14.09. ab 8 Uhr jedem die Wahl. In diesem Jahr ist zusätzlich eine Strecke für gehandicapte Menschen und für den Nachwuchs ausgewiesen.

Die Routen bewegen sich wohldosiert zwischen Landschaftsschutzgebiet, dem Ottobeurer Bannwald und den Ortsteilen im Kneipp- und Unterallgäu auf durchwegs befestigten und gut gesicherten Wegen.

#### **AOK-Workshop und medizinische Tipps:**

Das zweitägige Rahmenprogramm beinhaltet praktische Bewegungsübungen für Rücken und Muskulatur mit der Allgemeinen Ortskrankenkasse. Zwei Mediziner der Nova-Clinik aus Biberach gehen in ihren Fachvorträgen auf Krafttraining bei Laufsportarten ein und beleuchten die verschiedenen Verletzungsrisiken und deren Vermeidung. Der Veranstalter bietet ein Nordic-Walking-Praxisseminar an.

Der unterhaltsame Teil auf dem Marktplatz in Ottobeuren reicht vom musikalischen Sternmarsch über einen Frühschoppen unter freiem Himmel und verschiedene Kinderanimation.

Die Kombination aus Bewegung, sportlichem Ehrgeiz und einem informativen wie unterhaltsamen zweitägigen Rahmenprogramm lässt die Anmeldungen von Jahr zu Jahr steigen. Veranstalter Stefan Reichel erwartet auch für 2008 mit mindestens 600 Teilnehmern, da die Anmeldung bis zum Veranstaltungstag möglich ist.

Informationen unter: [www.allgaeuer-nordic-walking-marathon.de](http://www.allgaeuer-nordic-walking-marathon.de) oder im Touristikamt Ottobeuren.

Text- und Bilddownload unter [www.allgaeuer-nordic-walking-marathon.de](http://www.allgaeuer-nordic-walking-marathon.de)

V.i.S.d.P: Stefan Reichel, Webomedia