

# Walking – mal nicht „Nordic“ und ohne Stöcke

**TOURISMUS** Für die Gelenke ist die Sportart viel schonender als Laufen, ist sich Josef Berzl sicher. Er muss es wissen: 2007 wurde er mit dem Nationalteam Weltmeister.

VON DANIEL STEFFEN, MZ

**REGENSBURG.** Donnerstag, 11 Uhr: Buntes Laub ziert das Bild, wohin das Auge blickt. Paare gehen mit ihren Hunden spazieren, Kinder toben munter umher. Die einen joggen, die anderen radeln und wiederum andere schwingen munter ihre Nordic-Walking-Stöcke. Bei Temperaturen um die zehn Grad ist es angenehm mild, so dass der Baggersee im Donaupark mal wieder zum Eldorado für die Freizeitsportler wird. Auch Josef Berzl und Sören Klemp sind unterwegs – und genießen das schöne Bild, das ihnen die Natur in diesen Herbsttagen bietet.

Mit ihren ungewöhnlichen Bewegungen ziehen sie die Aufmerksamkeit auf sich: Als „Walker“ unterwegs, bewegen sie sich ebenso flott wie die Läufer, haben aber nie beide Beine gleichzeitig in der Luft. „Das ist der größte Unterschied zum Laufen“, weiß Josef Berzl, der schon 1968 in den Genuss des Walken kam – in jenen Zeiten, als in den USA die Hippies und in der Tschechoslowakei die sowjetischen Truppen auf sich aufmerksam machten.

Seit 2007 steht er dem Gehsportverein Regensburg vor – dem einzigen seiner Art in Deutschland. 2007 war auch das Jahr der Vereinsgründung. „Es war ein besonderer Reiz für mich, selbst agieren und gestalten zu können, anstatt sich nur von anderen verwalten zu lassen“, erinnert sich Josef Berzl an die „Geburtsstunde“ zurück. Auch wurmte ihn damals, dass „über die Leistungen und Ergebnisse im Gehen bei anderen Vereinen unzureichend oder falsch berichtet“ worden sei.

## Walking – aber nicht allein

Nicht zuletzt gab ihm auch sein persönlicher Erfolg in seinem Bestreben recht: Als national und international wettkämpferfahrender Mann hatte er schnell eine ausreichende Menge Gleichgesinnte um sich. Zunächst nur aus einer Geher-Abteilung bestehend, erblickte der Verein das Licht der Sportwelt. „Der ursprüngliche Gedanke war, den aktiven Wettkampfgestern in Regensburg eine neue Heimat zu bieten“, sagt Schatzmeister Georg Berzl, der Bruder des Vereinsvorsitzenden. Schon bald kamen die Teilbereiche Nordic Walking, Race Walking, Wandern und Schneeschuh-Gehen hinzu und ließen das Angebot auf fünf Komponenten anwachsen. Innerhalb von fünf Jahren stieg auch die Mitgliederzahl an – von elf auf heute 33.

„Zugegeben, 33 ist keine große Zahl“, sagt Josef Berzl, der weiß, dass viele Vereinskameraden in den Disziplinen variieren. Er selbst gehört auch dazu und sieht kein Problem damit, zwischendurch auf Nordic Walking umzusteigen. „Nordic Walking macht allein auch viel mehr Spaß“, sagt er. Trotzdem schlägt für ihn das Herz primär für das traditionelle Walking – so ganz ohne die berühmten Stöcke. Das ist in seinen Augen viel mehr als ein langweiliges Spazierengehen. Ein bisschen Anstrengung gehöre schon dazu, bei der man aber „vollauf die Natur genießen kann“. Und „nebenbei“ seiner Fitness einen Gefallen tut. „Für die Gesundheit ist Walking geradezu ideal“, sagt Berzl entschieden und führt an, dass sich die Sportart „positiv auf die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System auswirkt“.

Das bestätigen ihm auch die Gesundheits-Experten: „Ein großer Vorteil ist die einfache und risikolose Ausübung. Bei Osteoporosepatienten, Diabetikern, Rheuma- und Venenkranken erzielt Walking nachweislich besonders positive Effekte: Es senkt den Blutdruck, stärkt das Immunsystem und fördert den Stressabbau“, beschreibt es der Kölner Diplom-Sport-



Josef Berzl (rechts) und Sören Klemp drehen gemeinsam eine Trainingsrunde rund um den Baggersee im Donaupark.

Fotos: Steffen



Auch die Stoppuhr ist relevant.



Zwischendurch gibt es ein kurzes Dehnprogramm.



Die Aussicht darf genossen werden.

## WALKING – ETWAS ANDERS ALS DAS „NORMALE“ GEHEN

► **Lücke geschlossen:** Mit Walking, was wörtlich übersetzt „Gehen“ bedeutet, sei „eine Sportart entstanden, die die Lücke zwischen Wandern und Laufen geschlossen hat“: ein bisschen sportlicher als Wandern, ein wenig langsamer als Laufen.

► **Günstige Investition:** Außer geeignetem Schuhwerk wird keine spezielle Ausrüstung benötigt.

► **Die Unterschiede** zum „normalen“ Gehen: Ein aktiver Armeinsatz und eine höhere Schrittfrequenz machen den Unterschied zum „gewöhnlichen“ Gehen

aus. Die Arme sind dabei rechtwinklig gebeugt und schwingen betont mit. Der Oberkörper ist leicht nach vorn geneigt. Die Schultern hängen locker nach unten. Der Fuß setzt auf der Ferse auf und rollt von hinten außen nach vorne innen ab. (Quelle: [www.e-walking.de](http://www.e-walking.de))

► **Gehsportverein:** Der Gehsportverein Regensburg bietet regelmäßige Walking-Treffs an. Josef Berzl lädt Interessierte herzlich zu einem Training ein. Er empfiehlt, für das Training eine feste Zeit in der Woche einzuplanen. Mehr Infos unter [www.gehsport.de](http://www.gehsport.de). (mds)

wissenschaftler Jörg Birkel. Und für den, der ein paar Pfunde mehr auf den Rippen hat, ist Walking ebenfalls unbedenklich. Nicht aber das Laufen, wie Berzl weiß: „Für stärker übergewichtige Menschen ist Laufen weniger empfehlenswert, da das Gewicht die Gelenke zu stark beansprucht.“ So kenne er „viele Läufer, die mit ihrer Sportart aufhören mussten, weil sie Hüft- oder Knieprobleme hatten.“

## Es wimmelt nur so von Medaillen

Heute 60 Jahre alt, hat Josef Berzl exakt 60 nationale und internationale Medaillen sammeln können. Der Höhe-

punkt für ihn ereignete sich im Jahr 2007, als er im italienischen Riccione mit der deutschen Nationalmannschaft Weltmeister wurde. Damals war er noch beim SWC Regensburg. „Im Konzert der großen Walking-Nationen schneidet Deutschland gut ab“ sagt Berzl. Mit Italien, Spanien, Russland und Frankreich hat es jedoch eine bärenstarke Konkurrenz. Auch wenn es um die Teilnahme an süddeutschen und bayerischen Meisterschaften geht, ist Josef Berzl immer mit dabei.

Wer Walking mit Gehen gleichsetzt, hat durchaus Recht. Der Unterschied besteht darin, dass sich „Wal-

king“ primär auf den Freizeitsport bezieht und mit Gehen in erster Linie die Wettkampfdisziplin gemeint ist. Wer sich zum ersten Mal mit der Sportart vertraut machen will, der muss schon ein bisschen Geduld mitbringen.

Das weiß Bruder Georg Berzl aus eigener Erfahrung: „Gehen ist schon eine technisch schwierige Disziplin, die man nicht von heute auf morgen erlernen kann“, sagt er. „Da ja immer ein Fuß auf dem Boden bleiben muss, ist das schon eine Herausforderung.“ Wie er weiß, muss immer das „ausschreitende“ Bein gestreckt sein. Werden diese Vorschriften bei Wettbewerben

nicht eingehalten, bekommt der Gehsportler gleich eine Verwarnung. Schon nach der dritten folgt die Disqualifikation. Das recht strenge Reglement hat dazu geführt, dass sich die Teilnehmerzahl bei Wettbewerben bis heute überschaubar hält.

Und dennoch findet sich Nachwuchs, wie etwa der 23-jährige Student Sören Klemp. Der Walking-Kollege von Josef Berzl hat die Sportart erst im Sommer für sich entdeckt – um „besser abschalten zu können“ und „öfter an die frische Luft zu kommen“, wie er sagt. In seinem Studentenleben müsse der Kopf schließlich „häufiger mal frei werden“.