

2. Emder Walking-Tag



Gemeinsam geht auch Walken besser: Das Teilnehmerfeld kurz nach dem Start bei der Überquerung des Steinwegs.

EZ-Bilder: Wilken

Im Vorbei-Walken notiert

Keine Orientierungs-Probleme



Den richtigen Weg zu verfehlen war bei der 2. Auflage des Emder Walking-Tages nicht möglich: Helferinnen und Helfer der vier Ausrichter standen an allen eventuell problematischen Abzweigungen und wiesen den Läuferinnen und Läufern den richtigen Weg. Zudem waren überall Hinweis-Pfeile angebracht. Die ISV-Helferinnen Lena Späthmann und Rieke Waldeck hatten sich etwas Spezielles ausgedacht, um den 10-Kilometer-Läufern den Weg in die zweite Runde zu weisen und den 5-Kilometer-Läufern den Weg ins Ziel, wo auf jeden unter anderem ein Fitness-Brot von Sikken wartete.

Erfrischung zur Halbzeit



Eine Neuerung bei der zweiten Walking-Tag-Auflage war auch der Erfrischungsstand, den die Sparkasse Emden an ihrer Herrentor-Filiale eingerichtet hatte. Dort ungefähr war der Wendepunkt. Die Erfrischung per Mineralwasser wurde gerne angenommen.

„Kometen“ waren die schnellsten



Zwar spielten Zeiten und Platzierungen keine Rolle, dennoch sind Teilnehmer als schnellste gewinkt: Zwei Vertreter der Gruppe des Sportvereins Komet Walle hatten die Langdistanz von zehn Kilometern als erste überwunden und wurden von ihren Vereinskameradinnen und Kameraden mit Applaus am Ziel begrüßt.

Mehr ist möglich

Wer weitermachen will mit Walken: Der ISV startet am 19. September einen neuen Kurs (5 Samstage, jeweils 15 bis 17 Uhr. Regelmäßige Walking-Gruppen gibt es beim ISV: Montag 16 bis 17 Uhr, Mittwoch 9 bis 10 Uhr, Donnerstag 8.30 bis 10 Uhr. Weitere Infos: ☎ 58 79 41

Mit Elan und Ausdauer über den Wall und wieder zurück

Rund 130 Freizeitsportler nahmen am 2. Emder Walking-Tag teil.

Emden. Nur Sieger und keine Verlierer: ein solches für Sportereignisse ungewöhnliches Ende hat der 2. Emder Walking-Tag gefunden. Sieger und Verlierer gibt es beim Freizeitsport Walken ohnehin eigentlich nicht: Es geht darum, den Weg zurückzulegen, aber nicht um Platzierungen und Reihenfolgen. Als Sieger können sich demnach alle fühlen, die die vorgenommene Strecke absolviert haben. Dass gestern jemand unterwegs abgebrochen hätte, wurde nicht bekannt.

Ebenfalls als eine Art Sieger können sich die vier Firmen und Organisationen fühlen, die den Walking-Tag nun zum zweiten Mal organisiert hatten: Der Sportverein ISV, die Sparkasse Emden, die Deutsche BKK und die Emdener Zeitung. Sie haben es erneut geschafft, eine größere Gruppe zum gemeinsamen Sporttreiben zu bewegen und das Ereignis ohne Komplikationen über die Bühne zu bringen. Zwischenfälle wurden nicht bekannt, auch über Einsätze der bereit stehenden Sanitäter wurde nichts bekannt. Ein weiterer Gewinner ist der Blindenverein Ostfriesland. Er bekommt den Erlös als Spende.

Nach kurzem gemeinsamen Aufwärmen war fast das komplette Teilnehmerfeld um kurz nach 10 Uhr auf die Strecke ge-



Mit und ohne Stock dem Wendepunkt entgegen: Walkerinnen auf der Brücke über das Rote Siel.

gangen: Von der ISV-Halle ging es quer über den Steinweg zum Theater und dort auf den Wall Richtung Herrentor. Auf dem Hinweg waren die oberen Zwinger zu durchschreiten, auf

dem Rückweg ging es unten entlang - oft nah am Stadtgraben mit Blick aufs Wasser. Wendepunkt war am südlichen Ende des Walles, dort ging es an der Sparkasse vorbei

in die Grünanlage und um den Schwanenteich herum zurück.

Zwei Distanzen gab es zu bewältigen: Fünf Kilometer für die „Normal“-Walker, zehn Kilometer für diejenigen, die etwas mehr leisten wollten. Sie mussten die Strecke zweimal laufen. Weil das eher die erfahrenen und flotteren Walker waren, kamen die ersten „Zehner“ auf ihrer zweiten Runde etlichen noch zum Ziel strebenden „Fünfern“ entgegen.

Auch wenn es nicht um Zeiten und Platzierungen geht: Wer walkt, tut das in der Regel schon mit gewissen sportlichen Ansprüchen - das Tempo ist deutlich höher als ein strammer Spazierschritt. Gewalkt wird mit und ohne Stöcke - wobei die stocklosen Walker etwas langsamer sind.

Die Teilnehmer des 2. Walking-Tages kamen überwiegend aus Emden. Von außerhalb kamen vor allem Gruppen, die Walken im Vereinsrahmen betreiben: aus Aurich-Walle, aus Logabirum und Hage etwa. Zehn Interessierte waren Neulinge und nutzten die Chance zu einer fachlich fundierten Schnupper-Runde. Dafür hatte das Sporthaus am Stadtgarten Leih-Stöcke zur Verfügung gestellt.

Ausgesprochen angetan waren alle von der Wende zum Positiven beim Wetter. „Ich habe extra gestern Abend noch einen Sonnentanz getanzt“, gab ISV-Vertreterin Kerstin Waldeck zur Begrüßung zum Besten. jvk

Bergauf zwickt es ganz schön in den Schenkeln

Walken ist als Sport durchaus ernst zu nehmen - ergab der Selbstversuch.

Von EZ-Redakteur JÖRG-VOLKER KAHLE ☎ 89 00 440

Emden. Klick, klick, klick, klick. Das leise klickende Geräusch beim Aufsetzen des Walking-Stockes auf den Boden geht nicht mehr aus dem Kopf. Es ist der Rhythmus dieses Morgens gewesen. Vor mir, hinter mir, um mich herum - immer wieder das rhythmisch wiederkehrende Klickern der Stöcke.

Er treibt einen an, der Stock-Klick-Rhythmus, wie der Takt einer Musik. Unmerklich gehe ich selber ein deutlich höheres Tempo als ich normalerweise anschlagen würde, wenn ich einen Weg zurückzulegen ha-



Sie sind schon auf dem Rückweg. Und bis zum Wendepunkt ist es noch ein Stück...

be. Aber das Tempo, das die trainierten und erfahrenen Walker laufen, ist eindeutig zu hoch für mich. Schon an der Auricher Straße ist die Spitzengruppe weit voraus, beim eigenen Annähern an die Unterführung sind auf der anderen Seite jede Menge Schnellere zu sehen, die schon unter der

Straße durch sind. Ich schwitze hier schon - und nicht wenig. Bei der Annäherung an den Wendepunkt wird der eigene Rückstand mehr als deutlich: Die Wende ist noch ein Stück weg, da kommen einem links unten schon die entgegen, die auf dem Rückweg sind. Es gibt nach diesem Vormittag zwei

Möglichkeiten, ist jetzt schon klar: Aufgeben oder regelmäßiges Training. Und Aufgeben ist eigentlich keine Lösung.

Auf dem Rückweg geht es immer wieder mal ein Stück bergauf. Dabei zwickt es schon ordentlich in den Oberschenkel-Muskeln. Da ist wohl ein Muskelkater im Anmarsch...