

2. Walking-Tag: Nach Riesenlauf bald Neuauflage

Am 6. September geht es wieder im Pulk über den Wall.

Von EZ-Redakteurin
STEPHANIE SCHUURMAN

Emden. Ob mit oder ohne Stöcke: (Nordic-)Walking liegt im Bereich des Laufsports so richtig im Trend. Wie sehr, war im vergangenen Jahr deutlich geworden. Da hatte es einen ursprünglich als einmalig geplanten Walking-Tag gegeben, zu dem neben der *Emder Zeitung* die Sparkasse Emden, der Integrierte Sportverein (ISV) und die Deutsche BKK aufgerufen hatten. Gleich 175 Starter machten mit - und sorgten mit diesem Riesenlauf für eine Neuauflage: Am 6. September laden alle Organisatoren zum 2. (Nordic-) Walking-Tag ein.

„Das ist letztes Jahr so toll angekommen, das machen wir noch mal“, sagte Kerstin Waldeck vom ISV. Von ihrem Verein werden auch wieder Übungsleiter Anfängern auf den Weg helfen. Wer noch nie mit Stöcken gelaufen ist oder überhaupt erstmals Walken möchte, kann sich den Schnupperkurs-Gruppen anschließen.

Wie beim ersten Mal wird es wieder zwei Streckenlängen geben, auf denen sich Anfänger oder auch erfahrenere Walker messen können. Insgesamt wird ein Fünf-Kilometer-Rundkurs auf dem Wall, ausgehend vom ISV-Gelände, abgesteckt. Wer besser konditioniert ist, kann die Strecke zweimal laufen, also 10 Kilometer weit.

Anders als zuvor sollen aber jetzt mehr Streckenposten abgestellt werden, wie Insa Bruns-Brennick von der Sparkasse sagte. „Manche hatten letztes Jahr doch ein paar Orientierungsprobleme.“

Wer aber den richtigen Weg zurückfindet, wird wie gewohnt mit Fitness-Broten von Bäcker Sikken und mit viel frischem Obst und Kaltgetränken



Aufwärmen zum Walken: Bald ist es wieder soweit.

hw

belohnt.

Das Startgeld von 3 Euro kommt dabei in voller Höhe einem sozialen Zweck zugute. „Das Geld bekommt in diesem Jahr der Blindenverein Ostfriesland“, sagte Jutta Endjer von der Deutschen BKK.

► Los geht's am Sonntag, 6. September, um 11 Uhr auf dem

ISV-Gelände. Um Anmeldungen im Vorfeld wird sehr gebeten. Entsprechende Anmeldebögen liegen in allen Geschäftsstellen der Organisatoren aus (EZ, Dt. BKK, Filiale Emden Niedersachsenstraße, ISV) - heute auch zum Ausschneiden in der *Emder Zeitung* auf Seite 18.



Hochkonzentriert bei der Planung: Insa Bruns-Brennick (Sparkasse), Jutta Endjer (Dt. BKK), Kerstin Waldeck (ISV), Birgit Eden und Armin Göring (Emder Zeitung).
EZ-Bild: jvk