



Nordic Walking - sogar im Schnee und mit Stirnlampe

Beim ebm-papst Marathon in Niedernhall ist die Atmosphäre fantastisch und das direkt vor meiner Haustüre“, freut sich Andrea Hammel. Die 49jährige Weißbacherin muss es wissen, schließlich wohnt sie im Kochertal und erlebt diesen Event jedes Jahr aufs Neue.

Mit ihren Freundinnen Viola Rüdele (19) und Anette Braun (50) von der Nordic-Walking-Gruppe „Weißbacher Rennschnecken“ freut sich Andrea Hammel bereits auf das Nordic Walking am 8. September und die Laufveranstaltungen am 9. September beim 17. ebm-papst Marathon in Niedernhall.

„Dort herrscht immer eine lockere Stimmung statt einer angespannten Konkurrenzsituation“, weiß Viola Rüdele aus Weißbach. Und sie trifft hier viele Bekannte, mit denen sie sich austauschen kann. Absolut zufrieden ist sie auch mit dem Streckenprofil, bei dem jeder Teilnehmer zwischen zwei verschiedenen Distanzen wählen kann: „Hier können Nordic Walker verschiedener Leistungsstärken gemeinsam starten“. Viola Rüdele lief bisher je einmal die 7- und die 12-Kilometer-Strecke. Andrea Hammel ist da noch erfahrener: Sie war viermal auf dem 12-Kilometer-Kurs unterwegs, einmal testete sie die 7-Kilometer-Tour. Anette Braun nahm schon drei Mal am Nordic Walking beim ebm-papst Marathon teil.

Von der wunderschönen Natur und dem weichen Waldboden, der einen angenehmen Laufuntergrund bietet, bis zu den anspruchsvolleren Steigungen - die drei „Rennschnecken“ sind von der 12-Kilometer-Strecke restlos überzeugt. Die „Weißbacher Rennschnecken“ sehen sich, so Anette Braun, als „nette Truppe, die regelmäßig einmal pro Woche walkt und beim ebm-papst Marathon gerne auch mal eine längere Strecke als üblich absolviert“. Dies stärkt den Zusammenhalt. Sowie so laufen alle drei lieber in der Gruppe: „Da kann man sich unterhalten, Kontakte pflegen und es macht einfach mehr Spaß“, verrät Viola Rüdele. Anette Braun findet es toll, dass sich beim Nordic Walken für jedes Leistungsniveau passende Partner finden lassen, denn „die einen mögen`s flotter, die anderen etwas langsamer“. Außerdem half ihr Nordic Walking bei der Lösung ihrer Probleme im Hals- und Schulterbereich. Sie erklärt sich die Heilung mit der ständigen An- und Entspannung der Schultermuskulatur beim gelenkschonenden Walken. Gleichzeitig werden bei diesem Sport Ausdauer und Kreislauf trainiert. Andrea Hammel nutzt Nordic Walking als Ausgleich zum aktiven Badminton sport, der die Gelenke stark beansprucht. Und Viola Rüdele liebt das Walken, weil „man Sport an der frischen Luft treibt und vollkommen ortsungebunden ist“. Sollte es am 8. September regnen, wäre das für sie auch kein Problem, denn die „Weißbacher Rennschnecken“ walken bei jedem Wetter, „auch im Winter bei Schnee oder im Dunkeln mit Stirnlampe“.

Hauke Hannig
Pressesprecher
ebm-papst Unternehmensgruppe

Tel.: +49(0) 7938 / 81-7105
Fax: +49(0) 7938 / 81-97105
Mobil: +49(0) 171 / 36 24 067
Hauke.Hannig@de.ebmpapst.com

facebook.com/ebmpapstFANS
twitter.com/ebmpapst_news
youtube.com/ebmpapstDE
www.ebmpapst.com

Autor: R. Brütting

Blatt 1 von 2



Nordic Walking - sogar im Schnee und mit Stirnlampe

Weitere Infos und Möglichkeit zur Online-Anmeldung unter www.ebmpapst-marathon.de

Hauke Hannig
Pressesprecher
ebm-papst Unternehmensgruppe

Tel.: +49(0) 7938 / 81-7105
Fax: +49(0) 7938 / 81-97105
Mobil: +49(0) 171 / 36 24 067
Hauke.Hannig@de.ebmpapst.com

facebook.com/ebmpapstFANS
twitter.com/ebmpapst_news
youtube.com/ebmpapstDE
www.ebmpapst.com

Autor: R. Brütting

Blatt 2 von 2



Lockere Stimmung bei den „Weißbacher Rennschnecken“