Gudrun Brandl hat am Umstieg vom Laufen zum Nordic Walken ihre helle Freude

Kennst mi ?

20 Jahre Bayerische Laufzeitung
Im Gespräch mit

Gudrun Brandl - Vom Laufen zum Walken

Neue Hüfte, neuer Schwung - Nordic Walken hat für die ehemalige Läuferin hohen sportlichen Wert

Gudrun Brandl
Nordic Walkerin, Ampfing/Obb.

Gudrun Brandl wurde vor drei Jahren 70. Bis dahin war sie eine begeisterte Läuferin. In der neuen Altersklasse könnte sie zur Siegläuferin werden, meinte man. Doch dann zwickt die Hüfte, eine OP ist fällig. Gudrun stellt sich sofort darauf ein und gibt ihrem Körper Zeit, die er braucht um wieder in Bewegung zu kommen. Sie fängt zu walken an und erkennt: das macht richtig Spaß, das ist mein neuer persönlicher und altersgemäßer Sport. Den ich vielleicht noch lange betreiben kann. Länger als das Laufen?

BLZ – Welche Unterschiede gibt es für Dich vom Laufen zum Walken?

Gudrun Brandl: Ich wollte nicht nur Spazierengehen, sondern das Nordic Walken sportlich betreiben. Doch bald habe ich festgestellt, dass der Bewegungsablauf mit den Stöcken gelernt sein will. Walken ist sehr Körper betont und –will man es wirklich richtig machen- aufgrund der Technik sehr anspruchsvoll.

BLZ – Hast Du den Umstieg bereut?

Gudrun Brandl: Mit der neuen Hüfte stand das Walken erst als Reha-Maßnahme auf dem Programm. Doch bald bereitete es mir so viel Freude, dass es mehr als Reha und ein Ersatz für das Laufen war. Ich hätte auch nach der OP wieder laufen können und dürfen, vielleicht gute Ergebnisse und Platzierungen erreicht. Ob mich das zufrieden stellte kann ich heute nicht mehr sagen.

Ich habe mittlerweile viele gute Walkingfreunde gefunden. Auch jene wie Georg „Mandi“ Buchner, die mich im sportlichen NW-Walking weiter brachten. Heute nach vier Jahren nur walken und nicht laufen, nichts habe ich davon bereut.

BLZ – Welche Verbesserungen würdest Du Dir beim Walken als Wettkampfsport wünschen?

Gudrun Brandl: Es sollte mehr reine Walkingveranstaltungen geben. Ich bin aber schon zufrieden, wenn Laufveranstalter einen separaten Start für Walkerinnen und Walker anbieten und wir nicht als „Anhängsel“ unter die Läufer gemischt werden, um mehr Teilnehmer zu generieren. Das größte Ärgernis sind oft die Walker selbst, wenn sie zwischendrin laufen und sich nicht an die sportlichen Regeln halten. Das ist einfach unfair!

BLZ – Welche Veranstaltungen gefallen Dir als Walkerin am Besten?

Gudrun Brandl: Ich freue mich immer auf Walkingstrecken in der Natur und im Gelände. Das ist die wahre Heimat des Walkens, wie z.B. in Zellereith in Oberbayern sowie in Pfettrach und Bad Griesbach in Niederbayern. Auch der Kurs bei den Bayerischen Meisterschaften in Nürnberg 2019 war einmalig schön.
Grundsätzlich sind Veranstaltungen mit getrennter Wertung für Walkerinnen und Walker ein Anreiz, dabei zu sein.

Interview: Erwin Fladerer