

Lauf- und Radsport

Nordic Walking mit den Kongo-Walker

Nordic Walking ist eine Sportart, die auch im Angebot der Abteilung Lauf- und Radsport einen festen Platz hat. Eine gesunde Alternative für Bewegung, Fitness und Wohlbefinden. Eine Sportart, die auch durch die Krankenkassen gefördert wird.

Mitbegründet und aufgebaut hat die Gruppe unsere langjährige Trainerin Ingrid Müller mit und durch ihre durchgeführten Nordic Walking Kurse. Wie bei jeder Sportart gilt auch für Nordic Walking, dass für die gewünschten Trainingseffekte die richtige Technik gelernt und beherrscht werden muss. Zu oft sieht man noch Teilnehmer, die ihre Stöcke spazieren führen bzw. nicht Nordic Walken betreiben, sondern nur „am Stock gehen“. Um Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, Problemen in den Knien, in den Hüftgelenken und im Rücken zu vermeiden, ist es sinnvoll, sich am Anfang von einem Nordic-Walking-Trainer schulen und beraten zu lassen.



Partner-Übungen: Ingrid Müller (Trainerin) mit Winfried Lütke

Woher kommt der Name Kongo-Walker?

Nach dem Aufbau der Gruppe und regelmäßigen Trainingstreffen, wollten sich die Walker auch bei Veranstaltungen teilnehmen und entsprechend präsentieren. Ein Trikot und ein Name musste her. Den Kongoweier in Manching kennt wohl jeder. Nachdem unsere primäre Trainingsstrecke auf den Wegen rund um den Kongoweier führte, waren nach kurzer Diskussion die „Kongo-Walker“ geboren und alsbald konnten blaue T-Shirts mit dem Logo präsentiert werden. Seit 2008 zeigen sich die Kongo-Walker bei Veranstaltungen in diesem Outfit.

Sportlich präsentierten die Nordic Walker ihre Sportart anfangs im Rahmen der Manchinger Museumsläufe, die von der Läufergruppe der Abteilung organisiert und durchgeführt wurden. 2009 präsentierten sich die Kongo-Walker das erste Mal beim Geisenfelder 24-Stundenlauf. Während bei den Läufern die Laufgruppe „Running Manching 2“ der Abteilung sich wiederum in die Siegerliste eintragen konnte, war es auch den Kongo-Walkern beim ersten Antritt gelungen, sich ganz oben in die Siegerliste einzutragen.



Siegerfotos 24-Stundenlauf Kongo-Walker

Seit diesem Erfolg haben die Kongo-Walker auch in den Folgejahren (2010 bis 2016) mit viel Eifer und Begeisterung an diesem Event teilgenommen und konnten jedes Jahr den ersten Platz erwirken. Nach dem 5. „Titelgewinn“ in Folge wurden die Kongo-Walker im Rahmen des Jahresempfangs 2014 der MBB-SG für die sportlichen Leistungen durch den Vorstand mit Urkunde geehrt.



Siegerfotos 24-Stundenlauf Kongo-Walker

Seit 2009 präsentieren sich die Kongo-Walker auch regelmäßig beim Fitnessrun & Walk im Rahmen des Ingolstädter Halbmarathons. Auch wenn dieser Lauf/Walk ohne Zeitnahme und Wertung durchgeführt wird, bewältigen die Teilnehmer weit vor Zielschluss und lassen auch etliche Läufer hinter sich. Der „Besenwagen“ ist für die Kongo-Walker kein Problem.



Teilnehmer 2015 Anita Loy, Edith Schweiger, Michaela Layer, Ingrid Müller, Anita Acricola, Winfried Lütcke



Teilnehmer 2017 Sylvia Biberger, Susanne Heimbüchler, Winfried Lütcke, Traudl Widmer, Anita Loy

Zur Entspannung und Erholung (oder auch zum Training) nutzen die Kongo-Walker individuell und gemeinsam seit 2014 die Angebote zum Wandern und Walken des Deutschen Volkssportverbandes e.V. Eifrige Walker und Wanderer können bei diesen Veranstaltungen das Internationale Volkssportabzeichen in Bronze, Silber und Gold erwerben.

Aktuelles

Am 11.5.2017 trafen sich der MBB Vorsitzende Horst Pieper, Ingrid Müller und die Abteilungsleitung Lauf- und Radsport. Anlass war die Übergabe der silbernen Ehrennadel an Ingrid Müller für ihre langjährige Mitgliedschaft im MBB und für ihre aktive Zeit als Nordic-Walking-Trainerin.

Ingrid Müller bietet auch nach ihrem Rücktritt als Trainerin weiterhin individuelle NW-Kurse für Einsteiger an. Bei Interesse bitte direkt bei Ingrid Müller melden Tel. 08459/6693.

Das nächste große geplante Event der Manchinger Kongo-Walker war die Teilnahme am 18. 24-Stunden Lauf in Geisenfeld am 22./23. September 2017. Leider wurde dieses Großereignis durch den Veranstalter für 2017 abgesagt.

Wer sich den MBB-Walkern anschließen möchte, kann sich mit den Übungsleitern/Ansprechpartnern für Nordic Walking der Abteilung Lauf- und Radsport in Verbindung setzen.

Trainingszeiten sind aktuell montags um 18:30 Uhr (Treffpunkt Parkplatz Mehrzweckhalle im Lindenkreuz) und donnerstags um 19:00 Uhr (Treffpunkt Netto-Parkplatz).

Interessenten dürfen sich gern mit Frau Sylvia Biberger: 0176 / 57 84 76 00 in Verbindung setzen.