

Urs Gerig: „Männer werden oft von eigener Frau angespornt“

Urs Gerig hatte es zwar schon längst entdeckt, doch das Snow Walking kam erst mit dem Swiss Snow Walking Event in Arosa so richtig auf. „Wegen des breiten Angebots ermöglicht der Anlass allen eine Teilnahme“, sagt der Walking-Pionier aus dem Zürcher Oberland vor der vierten Durchführung vom 12. Januar.

Mit Urs Gerig sprach Anita Fuchs

Urs Gerig, Sie werden als Walking-Guru bezeichnet. Als Gurus stellt man sich im Normalfall ältere weise Herren vor. Mögen Sie diese Bezeichnung trotzdem?

Urs Gerig: Klar. Ich bin ebenfalls weise und ausserdem nach wie vor vom (Nordic-)Walking überzeugt. Es ist eine ideale Ergänzung zu allen anderen Sportarten, die ich den Leuten in meinen Kursen zeige.

(Nordic-)Walking hat immer noch das Hausfrauensport-Image. Möchten Sie auch andere Zielgruppen ansprechen?

Gerig: Ich finde es toll, dass es eine Sportart für Hausfrauen ist – schliesslich gibt es ganz viele davon... Dass wenige Männer walken, führe ich darauf zurück, dass sie generell erst spät bereit sind, etwas für ihren Körper zu tun. Die meisten von ihnen werden zudem von der eigenen Frau angespornt. Frauen sind diesbezüglich vernünftiger als Männer und haben eine andere Intuition, etwas zu tun, das ihnen gut tut. Bei ihnen stehen nicht das Business, die Leistung und der Erfolg im Mittelpunkt. Ich hoffe, dass beim Mann irgendwann ein Umdenken erfolgt.

„Jeder Jogger ist ein potenzieller Walker.“

Aber ist (Nordic-)Walking auch tatsächlich für jeden Mann und jede Frau geeignet?

Gerig: Egal ob Männlein oder Weiblein: Für mich ist jeder Jogger ein potenzieller Walker. Irgendwann hören alle aus verschiedenen Gründen auf mit Rennen – die einen mit 40, andere mit 50 oder 62. Wenn es sich jemand gewöhnt ist, die Zeit aktiv in der Natur zu verbringen, wird das Sport treiben zum Lifestyle. Dank des (Nordic-)Walking muss man ihn nicht aufgeben, zudem ist es – trotz eines anderen Rhythmus – eine perfekte Alternative zum Joggen. Nicht ausser Acht lassen darf man überdies, dass es am längsten von allen Sportarten ausgeübt werden kann.

Und wie sieht es in Bezug auf die Teilnahme an einer Veranstaltung wie beispielsweise dem Swiss Snow Walking Event in Arosa aus?

Gerig: Der geplante Start hat eine andere Trainingsmoral und -konsequenz zur Folge.

Dies benötigt schon eine gewisse Portion Mut, weil man sich ein Ziel setzen muss. Ohne persönliche Vorgabe dreht man sich im Kreis; das ist aber generell im Leben so. Was den Swiss Snow Walking Event im Speziellen anbelangt, ist er auf Grund des breiten Streckenangebots für alle geeignet – also für solche, die schnuppern möchten, ein Gemeinschaftserlebnis anstreben oder das Ganze als Leidenschaft betrachten. Für letzt genannte Gruppe ist der Wettkampf sozusagen das Salz in der Suppe für regelmässiges Training.

Ausschliesslich für geübte Snow Walker ist in Arosa der Crazy Snow Walk. Was zeichnet die Königsdistanz aus?

Gerig: Er ist sehr steil und wird in einer Höhe ausgetragen, wo es wenig Sauerstoff hat. Ein grosser Vorteil ist, ihn mit Stöcken zu bewältigen. Ausserdem legen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Crazy Snow Walk, zumal sie sich von den Anderen mitreissen lassen, in einer deutlich höheren Intensität zurück als wenn sie allein unterwegs wären.

„Beim Crazy Snow Walk gelangt jeder an die Grenze.“

Welche Voraussetzungen muss jemand mitbringen, um die 17 Kilometer mit 665 Höhenmetern erfolgreich zu bewältigen?

Gerig: Er oder sie muss regelmässig trainieren, sich selber gut einschätzen können und diese Distanz schon mindestens einmal zurückgelegt haben.

Worauf muss man sich einstellen?

Gerig: Beim Crazy Snow Walk gelangt mit Sicherheit jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer an die persönliche Leistungsgrenze – allein schon der Meereshöhe und der Steilheit der Aufstiege wegen. Überdies ist regelmässiges Trinken und Essen für jene unabdingbar, die über keinen ausgezeichnet trainierten Fettstoffwechsel verfügen.

Sie sind der Masseur von Thomas Frischknecht. Haben Sie mit der Bike-Ikone und anderen Spitzensportlern in Ihrer beruflichen Tätigkeit als Sport Coach auch schon (Snow-)Walking-Touren unternommen?

Gerig: Nein. Velofahrer und Biker sind relativ schwierig für etwas zu begeistern, das keine Räder hat. In diversen Ausbildungen hatte ich jedoch mit zahlreichen ehemaligen Spitzensportlern zu tun. Praktisch ausnahmslos alle zeigten sich begeistert vom (Snow-)Walking. Wohl nicht zuletzt deshalb, weil sie in der kälteren Jahreszeit eine sinnvolle Sportart ausüben können und die Schönheiten der Natur und der Bewegung mit anderen teilen können.

„Der Mensch braucht nach einiger Zeit Neues.“

Neben Spitzenathleten nutzen auch Ausdauersportler Snow Walking als Alternativtraining in der kühleren Jahreszeit eher zaghaft. Weshalb?

Gerig: Man darf nicht vergessen: Um Snow-Walking auszuüben, braucht es Schnee und der ist im Flachland oft kaum vorhanden. Viele Sportler handeln aus verständlichen Gründen praktisch und rennen lieber um den Greifensee statt in die Berge zu fahren. Ausserdem sind die meisten von ihnen athletisch so gut, dass sie – sofern sie trotzdem in ein Schneegebiet reisen – eine anspruchsvollere Sportart wie zum Beispiel Langlaufen ausüben.

(Nordic-)Walking und Snow-Walking gibt es mittlerweile schon einige Jahre. Sind in diesen Bereichen in absehbarer Zeit Änderungen zu erwarten?

Gerig: Konkret kann und will ich mich dazu zum jetzigen Zeitpunkt nicht äussern. Es wird aber Innovationen geben, welche das Nordic Walking ergänzen. Der Mensch möchte und braucht nach einiger Zeit etwas Neues. (Snow-)Walking wird auch in Zukunft eine geniale Sportart, vor allem für (Wieder-)Einsteiger, sein.

K A S T E N

Arosa ist geradezu prädestiniert...

... für die Austragung des Swiss Snow Walking Event. Dies meint jedenfalls Urs Gerig aus Riedikon (Zürich, www.sportcoach.ch), dank dem (Nordic-)Walking und später Snow Walking in der Schweiz Fuss gefasst haben. Seine Ansicht begründet der frühere Leistungssportler (Leichtathletik, Mountainbike und Triathlon) mit den vielen perfekt präparierten Wanderwegen und der herrlichen Landschaft.

Gerig ist es denn auch, der den Swiss Snow Walking Event zusammen mit dem Hotelier Daniel Durrer und Walking-Kenner Arno Jäckli auf die Beine stellte. Nachdem die Teilnehmerzahl bei den ersten drei Austragungen stetig gesteigert werden konnte und zuletzt 2111 Frauen und Männer die drei zur Auswahl stehenden Distanzen (6,3/11,2/17 Kilometer) zurücklegten, kalkuliert das Trio heuer vorsichtig und geht von gegen 2000 Walkerinnen und Walkern aus. Auf die Strecke geschickt werden sie am Samstag, 12. Januar, vom amtierenden Mister Schweiz Tim Wielandt.

Vorgängig zum vierten Swiss Snow Walking Event findet am Freitag (ab 9 Uhr) das Fitness- und Gesundheitsforum in Arosa statt. Es steht unter dem Thema „Stellenwert des Kräftigungstrainings im Nordic Walking“, auf dem Programm figurieren sowohl theoretische als auch praxisorientierte Blöcke. Der Eintritt beträgt 20 Franken, die einheimische Bevölkerung und Gemeldete des Swiss Snow Walking Event können gratis daran teilnehmen. (af)
pd./5. Januar 2008

Weitere Informationen unter www.swisssnowwalking.ch und www.gesundheit-forum.ch