

speed hiking



Die athletische Form des Wanderns

Speedhiking, die sportliche Form des Wanderns in anspruchsvollem Gelände, ist auf dem Weg zum neuen Outdoortrend. Was macht den besonderen Reiz aus?

Speedhiking ist das schnelle Gehen mit Stöcken und leichter Ausrüstung in anspruchsvollem Gelände – abwechslungsreiche körperliche Herausforderung kombiniert mit intensivem Natur-Erleben.

Auf den ersten Blick kann man Speedhiking leicht mit Nordic Walking verwechseln. Bei näherer Betrachtung werden aber schnell die Unterschiede deutlich: Während Nordic Walking als Gesundheits- und Präventionssport auch ohne sportliche Vorkenntnisse leicht ausgeübt werden kann, handelt es sich beim Speedhiking um einen athletischen Ausdauersport, für den gerade in anspruchsvollem Gelände eine gute bis sehr gute körperliche Fitness notwendig ist.

Trotzdem kann eigentlich jeder diese neue Sportart ausüben. Durch Auswahl des Geländes und Variation des Tempos kann man sich langsam an seine eigenen Ziele herantasten. Speedhiking ist altersunabhängig und kann leicht erlernt werden.

Das alles klang für Jan Stasch, Inhaber des Sport- und Outdoorladens OUTFIT in Werdau, so interessant, dass er sich am 16. Mai zusammen mit seinem Freund Sven Kalies auf den Weg zur Kampenwand im bayerischen Chiemgau machte, um die neue Sportart selbst in der Praxis auszuprobieren. Das Wetter zeigte sich mit Temperaturen um die 0°C und Schneefall von seiner besten Seite. Ideal um auch gleich noch die Bekleidung einem Härte-test zu unterziehen. Mit der Kampenwandbahn ging es bequem auf 1500 m Höhe. Die Bergstation ist ein idealer Ausgangspunkt für eines der weitläufigsten Wanderwegnetze in den bayerischen Alpen. Seit letztem Herbst besteht direkt an der Bergstation der Kampenwandbahn ein Testcenter von LOWA und GARMIN, wo man Wanderschuhe und Navigationsgeräte in der Praxis ausgiebig und kostenlos testen kann.

Zur Ausrüstung für das Speedhiking gehören Stöcke, um den Körper zu stabilisieren und die Oberkörpermuskulatur zu trainieren. Extrem leichte Schuhe sorgen durch innovative Sohlentechnologie für maximale Sicherheit. Auch wenn die Touren in den Bergen stattfinden, werden zum Speedhiking Halbschuhe getragen, um die Gelenke des Fußknöchels mit zu trainieren. Da Speedhiking eine intensive Ausdauerbelastung darstellt, ist es von wichtiger Bedeutung das Training individuell zu gestalten. Die Herzfrequenz ist dafür der Indikator – deshalb am besten mit Pulsuhr speedhiken! Die Bekleidung des Speedhikers sollte in erster Linie bequem und leicht sein und natürlich die Bewegungsabläufe in Aktion nicht behindern. So lehnt sich die Kleidung im Hochleistungsbereich an die des Läufers an – für weniger schnelle Speedhiker tut es auch eine leichte Wanderbekleidung. Nach den ersten Touren wird hier jeder schnell die für sich ideale Bekleidungsvariante finden. Funktionelle Unterwäsche ist dabei aber für maximalen Komfort unabdingbar. Ein leichter, komfortabler Rucksack macht die Ausrüstung komplett und bietet Platz für das Nötigste an Verpflegung und Wetterschutz.

Nach der Ausgabe der Ausrüstung und einer kurzen Einweisung ging es dann für die beiden in einer Gruppe von 40 ebenfalls Interessierten auf den Parcours. Nach kurzer Eingewöhnungsphase wurde dabei schnell klar, das Speedhiking richtig Spaß macht. Egal ob auf gut ausgebauten Wegen hinab ins Tal, mit schnellem Schritt über felsige Singletrails oder auf schmalen Pfaden steil bergauf – durch den zusätzlichen Einsatz der Stöcke kommt man richtig schnell voran. Und das beinhaltet ja auch die Definition des Begriffs Speedhiking, den man am besten mit „Geschwindigkeitswandern“ ins Deutsche übersetzen kann.

Beim Speedhiking wird neben dem Herz-Kreislaufsystem, der Bein-, Rumpf- und Oberkörpermuskulatur, vor allem auch die Koordination durch die ständig wechselnden Untergründe und Umweltbedingungen effektiv trainiert. Bei der Tour an der Kampenwand war auch der österreichische Extremsportler Hubert Gantioler mit dabei, der seit Jahren Erfolge in den unterschiedlichsten Extremwettkämpfen wie Dolomitenmann, Iron- und Powerman, Marathon des Sables/Sahara sammelt. Unter anderem konnte Hubert Gantioler als erster Mensch alle fünf Etappen des 100-Meilen Laufes am Fuße des Himalaya 2008 gewinnen. Sein Kommentar: „Speedhiking ist für mich ein ideales Aufbau- und Koordinationstraining zur Wettkampfvorbereitung. Vor allem aber ist jede Trainingstour ein Erlebnis für sich.“

Auch wenn an diesem Tag die dichte Wolkendecke nur ganz selten den Blick ins Tal und in die umliegende Bergwelt der Alpen freigab und Regenschauer sich mit Schneestürmen abwechselten, können Sven Kalies und Jan Stasch diese Aussage nur bestätigen. Ein Tag in der Natur ist immer ein Erlebnis!

Fazit: Neben positiven körperlichen Trainingseffekten birgt Speedhiking auch viele positive psychische Aspekte. Das Erlebnis in der Natur befreit den Kopf, mobilisiert neue Energie und macht ganz einfach viel Spaß!

Weitere Informationen zu dieser neuen Sportart, die nach der Meinung von Jan Stasch durchaus Potenzial für einen neuen starken Trend entwickeln kann, erhält man im Sport- und Outdoorshop OUTFIT in Werdau, Untere Holzstr. 7. Neben einer umfassenden Beratung zur idealen Ausrüstung, gibt es hier auch Tourenvorschläge und Trainingstipps. Wer Speedhiking einmal selbst ausprobieren möchte, hat ebenfalls mit Jan Stasch den richtigen Ansprechpartner, denn an den ersten eigenen Touren und einem Testevent wird bereits kräftig gearbeitet. Wer Interesse hat, kann sich direkt im Laden oder unter Tel. 03761 / 3197 bzw. speedhiking@out-fit-shop.de melden.

Mehr Infos unter www.speedhiking.de oder www.out-fit-shop.de .

