

WALKING

Walking liegt in Deutschland weiter absolut im **Trend**. Vor allem bei Frauen ist der **sanfte Sport** äußerst populär. Es gibt allerdings auch **Ausnahmen**. Volker Dickmann aus Wesel walkt schon seit zwei Jahren mit Spaß und großem Erfolg.

Habe keine Hemmungen

VON MICHAEL ELSING

WESEL „Rotz und Wasser“ habe er geheult, als ihm sein Arzt vor gut zwei Jahren vom Laufen abgeraten habe. Volker Dickmann hatte diese Leidenschaft ja gerade erst für sich entdeckt. Doch als er wegen anhaltender Kniebeschwerden zwei Marathonläufe jeweils nach etwa 25 Kilometern abbrechen musste, war schnell klar, dass es mit dem Laufen nichts mehr werden würde. Aber Dickmann warf die Flinte nicht ins Korn. Eine Alternative musste her. Und die war relativ schnell gefunden.

Der 37-Jährige schloss sich seiner Frau Jutta (35) an, die es, ebenfalls aus gesundheitlichen Gründen, schon seit geraumer Zeit mit dem Walking probierte. Ihn störte es dabei auch herzlich wenig, dass vor allem walkende Männer häufig belächelt werden. „Ich habe da keinerlei Hemmungen. Außerdem ist die Beanspruchung, die man mit dem Walken erreicht, nicht zu verachten“, erzählt Dickmann.

Fünf Mal pro Woche

Ein Blick auf das Pensum, das er mittlerweile mit seinem neuen Hobby so herunterspult, bestätigt dies. Fünf Mal in der Woche ist er, auf Wesels Straßen unterwegs. Mal allein, mal begleitet von Mischlingshund Maja oder seiner Frau, die jedoch zugibt, dass sie mit dem Tempo ihres Mannes „kaum noch Schritt halten kann“. Mindestens acht Kilometer legt er pro Trainingseinheit zurück. Da erübrigt sich fast die Frage, ob der Sport leistungsorientiert betreibt.

Volker Dickmann verfolgt beim Walking ehrgeizige Ziele. Und er verwirklicht sie auch. In diesem Jahr nahm das Mitglied der TuS Drevenack erstmals einen Marathon walkender Weise in Angriff. Obwohl eine solche Konkurrenz dort gar nicht angeboten wurde. Neben Dickmann gab es daher auch nur einen einzigen Mitstreiter, den der Weseler allerdings deutlich in die Schranken wies.

Ziel Paris-Marathon

Insgesamt besucht er im Jahr zwischen 30 und 35 Wettbewerbe. Die nächsten Höhepunkte hat er bereits fest im Visier. Beim im Herbst stattfindenden „Walking Day“ in



Volker Dickmann und seine Frau Jutta auf dem Auedeich in Wesel. Mindestens acht Kilometer legt das Paar pro Trainingseinheit zurück. Mit viel Freude, aber auch mit ehrgeizigen Zielen. RP.FOTO: EKKEHART MALZ

Köln will er ebenso mit von der Partie sein wie beim Marathon in Paris. Liegt es denn da für Dickmann nicht nahe, es einmal mit dem professionellen Gehen zu versuchen? Und wo liegen überhaupt die Unterschiede zwischen dem Gehen und Walken?

„Beim Gehen kommt der Hüftschwung hinzu und der Fuß wird über die Außenseiten abgerollt. Darüber hinaus gibt es dort für meine Altersgruppe nur wenig Perspektiven“, erklärt Dickmann. Da bleibt er lieber beim Walking, das neben

dem gesundheitlichen Aspekt auch noch den Vorteil hat, dass es überall und jeder Zeit ausgeübt werden kann.

„Geringe Kosten“

„Dies und die geringen Kosten sind sicherlich die entscheidenden Gründe für die große Popularität, die Walking mittlerweile genießt. Jeder kann es machen und anschließend fühlt man sich auch noch gut“, so Dickmann. Sprachs- und macht sich sogleich mit Frau und Hund wieder auf den Weg.

INFO

So wird's gemacht: Abschauen, Lektüre, Kurse

Bevor Volker Dickmann mit dem Walking begann, informierte er sich ausführlich über diese Sportart. „Ich habe es mir ein wenig bei meiner Frau abgeschaut, Lektüre über's Walking studiert und einige Kurse besucht“, sagt Dickmann, der beim Leichtathletik-Verband Niederrhein

auch einen Lehrgang zum **Trainer-Schein** absolvierte. Daher weiß er, worauf es beim Walking ankommt. „Wichtig ist vor allem das richtige Schuhwerk mit entsprechender **Fersendämpfung**. Außerdem sollten die eingesetzten Arme nicht zu sehr angewinkelt sein.“