

Zeit, etwas zurückzugeben

Gut 80 Teilnehmer **spendeten** beim Laufftreff in der Ohligser Heide Geld für die **Flutopfer** in Asien. Leiterin Ilona Pöllmann hatte eingeladen, per „Walking“ oder „Nordic Walking“ etwas für die **Gesundheit** zu tun.

VON PETER SEIFFERT

Mit hüftlangen Stöcken bewaffnet stehen die gut 80 Menschen auf dem Wanderparkplatz am Engelsberger Hof. Sie tragen Windjacken, Jogginghosen, Sportschuhe – alles, was man zum „Walken“ oder, mit Stock, auch zum „Nordic Walken“ eben so braucht. Bevor es aber ans Laufen geht, wärmen sich die Sportler auf. In ihrer Mitte gibt Ilona Pöllmann in gelber Jacke die Vorturnerin. Zugunsten der Flutopfer in Asien hatte die Betreiberin der „Nordic Walking Schule“ die Teilnehmer ihrer diversen Laufftreffs eingeladen, kostenlos etwas für die Gesundheit zu tun und gleichzeitig in ein großes Glas zu spenden.

„Die Katastrophe hat uns sicherlich alle sehr erschüttert“

Das war dank der Spendenbereitschaft der Läufer kurz vor dem Start gut gefüllt. Einzelne Teilnehmer brachten Spenden ihrer ganzen Familie mit zum Treff. Insgesamt kamen schließlich 600 Euro zusammen. „Die Katastrophe hat uns sicherlich alle sehr erschüttert“, erklärte Pöllmann in einer kurzen Ansprache, „das Ausmaß kann man sich ja gar nicht vorstellen.“

Da sei es an der Zeit, die Opfer an Wohlhabenheit der hier lebenden Menschen teilhaben zu lassen: „Uns geht es gut, und davon geben wir etwas ab.“ Die Idee zu der Aktion sei ihr spontan gekommen. „An meinem Laufftreff am Mittwoch nehmen immer viele Menschen teil. Da habe ich gedacht, dass man



Für die Flutopfer in Asien gaben die Teilnehmer beim **Laufftreff** in der Ohligser Heide eine **Spende**.
FOTO: CHRISTA KASTNER

INFO

Nordic Walking

(pse) Die Sportart bietet laut Ilona Pöllmann die Möglichkeit zum Muskelaufbau, zur Fettverbrennung und zur Entspannung. Circa 600 Muskeln werden während des Laufens beansprucht, was 90 Prozent der gesamten Muskelmasse des Körpers entspricht. Die Stöcke sorgen dabei für eine Entlastung der Gelenke.

www.nordic-walking-solingen.de

da etwas für die Flutopfer tun könnte“, erzählt sie.

Begleitet wurden die Teilnehmer von sechs Betreuern, die in Pöllmanns Schule ausgebildet worden waren – denn ganz so einfach, wie es von außen betrachtet aussieht, ist „Nordic Walking“ doch nicht. Die Sportler konnten sich dabei aussuchen, ob sie fünf, sechs oder sieben Kilometer laufen wollten. In jedem Fall sollte die Strecke durch die Ohligser Heide von allen in ungefähr einer Stunde bewältigt werden, denn anschließend hatten Pöllmann und ihre Begleiter zu einem gemütlichen Beisammensein mit Kaffee und Kuchen eingeladen.

Wer selber zu den Stöcken greifen will, kann das jeden Sonntag ab 10.30 Uhr vom Freibad Ittertal sowie jeden Donnerstag ab 10 Uhr vom Restaurant Heidberger Mühle aus. Mit Licht gelaufen wird dann am gleichen Tag abends, und zwar ab 18.30 Uhr. Neben den Stöcken gehören auf dem Parkplatz am Engelsberger Hof dann Stirnlampen mit zur Ausrüstung.

ZWISCHENRUF