



Horst Samberger führte die Gruppe auf die längste der drei Routen – die 9,3 Kilometer lange Fitness-Route.

Rund 200 Walker waren im Lengenbachtal unterwegs

850-JAHRFEIER Der Jubiläumswalk mit der AOK und den Freunden des Lengenbachtals kam bei den Teilnehmern sehr gut an.

NEUMARKT. Am Sonntag hat auf dem AOK-Parcours im Lengenbachtal eine Jubiläumswalking-Veranstaltung anlässlich der 850-Jahrfeier der Stadt Neumarkt unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Thomas Thumann stattgefunden. Ausrichter waren der Verein der Freunde des Naherholungsgebietes mit Vorstand Robert Bäumel und die AOK Neumarkt. Rund 200 Teilnehmer gingen nach einem Warm up mit erfahrenen Trainern auf die drei Routen.

Der Naturliebhaber Robert Bäumel empfahl den Teilnehmern aber, bevor sie sich auf den Weg machten, aufzupassen und das Lengenbachtal mit wachen Sinnen zu durchwandern. AOK-Direktor Gerhard Lindner erinnerte daran, dass beim Nordicwalking 75 Prozent der Muskulatur in Bewegung seien. Daneben werden Herz und Kreislauf gestärkt. Die AOK bietet laut Lindner jährlich 120 Gesundheitskurse an, um ihre Mitglieder vor bestimmten Krankheiten zu schützen.

Der Geschäftsführer des Landschaftspflegeverbandes Werner Thu-

STIMMEN

► **Willi Blomenhofer aus Arzthofen:**



„Auf diesem Parcours bin ich noch nie mitgelaufen. Ich habe vor einem Jahr mit Nordicwalking begonnen und laufe oft alleine. Meine Fuß- und Rücken-Probleme lassen kein schnelles Gehen zu. Aber es macht mir Freude und Spaß und so werde ich die kurze Strecke heute einmal in Gesellschaft mit gehen.“

► **Monika Endres aus Pyrbaum:**



„Ich laufe zu Hause auch gerne. Bei diesem Jubiläumswalking möchte ich meine Technik verbessern und mir Anregungen und Tipps holen. Auf die Landschaft bin ich neugierig, denn ich war noch nicht hier.“ (nik)

mann sprach kurz über den ökologischen Wert des Lengenbachtals. Es sei ein Komplexbiotop – von trocken bis feucht. Dementsprechend sei auch die vielseitige Tierwelt. Die Hilfe der

Landwirte und Schäfer sei auch nötig, um diese Landschaft zu erhalten. Die Grüße des Oberbürgermeisters überbrachte Bürgermeisterin Ruth Dörner. Initiative sei alles, meinte sie – und Sport erzeuge immer ein Glücksgefühl. Marion Schmidt hielt dann ein „Warm up“, bevor Moderator Lothar Röhrl die Teilnehmer auf die Strecken schickte.

Die vier Kilometer lange Jungbrunneneroute begleitete Marion Schmidt. Die 6,9 Kilometer lange „Vital Route“ wurde von Bettina Poulet geführt und die „Fitness Route“ über 9,3 Kilometer übernahm Horst Samberger. Daneben hatte man auf der Technik-Route die Möglichkeit, seine Technik zu verfeinern oder zu verbessern. Natürlich war auch für kostenlose Erfrischungen auf den Strecken gesorgt und danach konnte man am Start und Ziel noch zusammen bleiben. Am Rande des Jubiläumswalkings fragten wir die Teilnehmer, warum sie zu dieser Veranstaltung gekommen waren.

Gerti und Karl Gießamer aus Neumarkt erklärten beispielsweise, dass sie beide sportlich sind und einmal in der Woche walken oder auch schwimmen gehen. Die Teilnahme dient dem amtierenden bayerischen Tennismeister Karl auch zur Konditionsverbesserung und das Lengenbachtal kennen sie natürlich ganz gut. (nik)