

Abenteuer Sanddüne: Nordic Walking in der Arabischen Wüste



Stille, keine Zivilisationsgeräusche, kein nerviges Handyklingeln oder das Rauschen vorbeifahrender Autos ist zu vernehmen. Die Wüste Ägyptens liegt einsam und leer vor unserer kleinen Gruppe von Nordic Walkern. Wir haben unser gewohntes Normalterrain verlassen, um uns am Rande der Arabischen Wüste am Roten Meer einer neuen Herausforderung zu stellen.

Noch ist die Sonne gnädig, zur Eingewöhnung wurde für die erste Tour der frühe Morgen gewählt. Der Wind verschluckt die eigenen Schritte, der Wüstensand ist weich und nachgiebig - was anstrengend ist und die Bein- und speziell die Fußmuskulatur stärker beansprucht, als wir es von daheim gewöhnt sind. Beim Briefing wurde das als gewollter Effekt vermittelt, und auch gleich die passende Erklärung dazu von Nordic Walking- und Mentaltrainerin Barbara Luigs geliefert:



„Beim Nordic Walking in der Wüste sind Eure Stabilisatoren - das sind die tiefen und gelenknahen Muskeln - gefordert. Bei ausreichender Festigkeit dieser Muskeln werden einzelne Wirbel und Gelenke geschützt. In Zusammenarbeit mit den Bändern und Sehnen liefern sie durch ihre Festigkeit die Kraft, Wirbel und Gelenke zu stärken und bei Belastungen zu stützen. Sie wirken also quasi wie ein Korsett.“

Stille und Einsamkeit reduzieren die Impulse auf das Bewusstsein von außen auf ein absolutes Minimum. Die Wahrnehmung des eigenen Körpers steigt dafür umso mehr. Meine „innere Klimaanlage“ meldet Hochbetrieb und es dauert nicht lange, bis sich ein erstes Durstgefühl einstellt. Selten hat frisches Wasser so köstlich geschmeckt! Jeder einzelne Tropfen scheint meinen Energiespeicher auf magische Weise aufzufüllen. Ich spüre die Kraft der Natur, die sich aus Sand, Steinen, Felsbrocken und Felsen zu einem gelb-braunen, trockenen und dünnen Wüstenboden vermischt, vor dem der tiefblaue Himmel einen um so knalligeren

Pressemitteilung

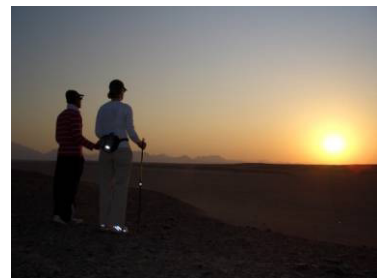
Nordic Walking in der Arabischen Wüste

Kontrastpunkt setzt. Ich bin so in das Farbenspiel vertieft, dass ich kaum bemerke, wie die Zeit vergeht und die erste Tour zu Ende ist.



Zurück im Hotel bildet das türkisblaue Wasser des Roten Meeres einen fast surreal wirkenden Kontrast zum Sand der Wüste. Meine Muskeln nehmen das Angebot, schwerelos im Salzwasser treiben zu dürfen, jedoch gerne an.

Für den nächsten Tag hat sich unsere Gruppe die Abenddämmerung für die Tour ausgesucht. Noch ist die Sonne nicht untergegangen, der Himmel färbt sich indes schon deutlich hellorange. Die Details der Umgebung verschwinden rasch. Anders als in Europa gibt es keine lange Dämmerphase. So plötzlich, als hätte jemand den Lichtschalter betätigt, senkt sich die Dunkelheit über uns. Da - der erste Stern taucht auf - dann der zweite und schon bald setzen wir unsere Tour beleuchtet von Millionen von funkelnden Gestirnen fort. Das leicht monotone Rauschen des Windes steigert die Wirkung der Stille und bei den Teilnehmern ist die Orientierung nach innen deutlich spürbar. Details verschwinden, der Blick wendet sich vom Mikrokosmos, der uns umgibt, den wir geschaffen haben und kontrollieren, in die Ferne. Die Wahrnehmung weitet sich aus; Stille wird hier nicht langweilig!



Zu Beginn des dritten Tages wird unser Laufpensum allmählich gesteigert. Auch die weniger trainierten haben sich an die stärkere Belastung gewöhnt und halten gut mit. Dennoch sind die Ausflüge in die Wüste bei weitem nicht so intensiv, wie unsere heimischen Touren. Dies wohl eingedenk der Tatsache, dass Herz-Kreislaufsystem und die Muskulatur viel mehr durch den weichen Untergrund und die hohen Temperaturen beansprucht werden.

Natürlich ist das Nordic Walking keine tagesfüllende Beschäftigung, zumal in der Mittagshitze Wüstentouren einfach nicht machbar sind. Dennoch ist unser Wochenprogramm so ausgerichtet, dass alle anderen Aktivitäten eine perfekte Ergänzung zum Laufen darstellen. Durch die einzigartige Wüstenumgebung wird

Pressemitteilung

Nordic Walking in der Arabischen Wüste

automatisch die Verbindung zur Natur gestärkt und wir spüren die Kräfte, die in ihr innewohnen mit allen Sinnen. Die wärmende Energie der Sonne, die uns morgens aufleben lässt, der kühlende Wind am späten Nachmittag, der die Hitze des Tages sanft fortweht und die Macht des Wassers und der Wellen, wenn wir nach dem



Laufpensum die Ausrüstung gegen Badesachen austauschen und in das nasse Element eintauchen. Abends sind wir über eine begleitende Atemmeditation am Strand vor dem Hotel sehr dankbar. Mit der Atmung den Tag zu verabschieden, die neuen Gedanken, die sich unweigerlich im Kopf bei den Touren bilden, sanft

zur Ruhe zu bringen und einfach nur noch mit der Haut die Umgebung zu spüren, ist ein schöner Ausklang für den Tag.

Der letzte Tag ist angebrochen und wir haben uns zum Abschluss eine Tour zum Sonnenaufgang gewünscht. Das Hotel hat vor unserer Abfahrt heißen, stark gesüßten Tee vorbereitet, den wir im klimagekühlten Minibus, der uns zum Fuss der ersten Sanddüne bringt, dankbar schlürfen. Pünktlich mit dem ersten Sonnenstrahl, der sich langsam über die Düne schiebt, stecke ich meinen Nordic Walking Stock in den Sand. Das Gehen fällt merklich leichter, als noch zu Beginn der Woche. Ich spüre die Muskelgruppen deutlicher und nehme Muskeln einzeln wahr, die sich beim Lauftraining im heimischen Wald noch nicht bemerkbar gemacht hatten. Auf dem Kamm des letzten Sandhügels halte ich kurz inne, genieße ein letztes Mal den Blick in die unendliche Weite, die Ruhe um mich herum und das wärmende Gefühl der Sonnenstrahlen auf den Unterarmen. Und in Gedanken buche ich schon das nächste Flugticket zurück in die Wüste, in die Einsamkeit, zu mir...

Autor: Judith Hoppe

Pressemitteilung

Nordic Walking in der Arabischen Wüste



Gut zu wissen:

- Eine Nordic Walking Tour in der Wüste sollte immer von einem regionalen Tourguide begleitet werden. Ungeübte verlieren schnell die Orientierung, denn die Wüste ist eher einheitlich als vielfältig.
- In Ägypten darf man nicht durch Wüstenregionen laufen, in denen Öl gefördert wird. Da diese nicht zwingend durch Zäune abgegrenzt sind, ist hier der Tourguide umso wichtiger.
- In der Zeit von April - September sollte auf einen Wüstenwalk in der Mittagszeit verzichtet werden. Die Zeit von Oktober bis März ist die schönste für Nordic Walking in der Wüste.
- Lange Hose, langärmliges T-Shirt, feste Schuhe oder Trekkingsandalen, Kappe mit Nackenschutz bzw. zusätzliches Nackentuch, Trinkgurt, Sonnencreme, Sonnenbrille sind ein unverzichtbare Begleiter zum Schutz vor der Sonne.
- Die Kleidung sollte bequem, atmungsaktiv und nicht eng anliegend sein - so kann der Wind etwas Abkühlung verschaffen und ein Hitzestau verhindert werden.
- Ein größerer Teller am unteren Stockende ist bei ganz weicher, sandiger Wüste ratsam. Dann sinkt der Stock nicht zu sehr in den Boden ein.
- Hitze sollte nicht als unangenehm empfunden werden.
- Das Herz-Kreislaufsystem sollte fit sein.
- Regelmäßiges Wasser trinken sollte Routine sein.
- Schlangen, Skorpione und Insekten halten sich in der Wüste sehr gerne in den wenig vorhandenen Büschen oder in Sandlöchern auf. Diese sollten gemieden werden.

