
TAGBLATT

www.tagblatt.ch

Aus dem Tagblatt vom 28-02-2007

Mit Stockschub auf Kilimandscharo

Eliana Heim-Lombriser erbrachte den Beweis: Nordic-Walking-Stöcke eignen sich für Bergtouren

Flawil. Vor zehn Jahren hatte Eliana Heim den Kilimandscharo zum ersten Mal gesehen. Schnee und Eis in Afrika, das faszinierte sie. Zwischen Weihnachten und Neujahr bestieg sie nun zum ersten Mal den knapp 6000 Meter hohen Berg – mit Nordic-Walking-Stöcken.

Cecilia Hess-Lombriser

Nordic Walking ist für Eliana Heim-Lombriser nebst ihrem Beruf als Direktionsassistentin bei der Bühler AG in Uzwil zu einem festen Bestandteil in ihrem Leben geworden. In Flawil gibt sie verschiedene Nordic-Walking-Kurse und ab April neu einen Kurs für Menschen mit Diabetes. Den Kurs bietet die diplomierte Wellnesstrainerin II und Nordic-Walking-Instruktorin SNO in Zusammenarbeit mit der Ostschweizerischen Diabetesgesellschaft an.

Herausforderung angenommen

Bewegung in der Natur war für die Flawilerin schon immer eine Vorliebe. Der frühe Tod ihres Mannes hatte sie in eine Krise gestürzt. «Nach zwei Jahren erkannte ich, dass ich ein neues Ziel, eine neue Aufgabe brauche», erzählt sie. Als Bewegungsmensch absolvierte sie die Ausbildung zur Wellnesstrainerin und hängte dann die Ausbildung zur Nordic-Walking-Instruktorin an, da ihr Bewegung im Freien mehr zusagte als etwa Aerobic. Damit legte sie den Grundstein für das Experiment Nordic-Walking-Stöcke in den Bergen. Das Bild des Kilimandscharos hatte sich vor zehn Jahren in ihrem Hirn festgesetzt, und als die letztes Jahr eine Reportage über den frei stehenden Berg gelesen hatte und im Internet nach Anbietern von Besteigungen suchen wollte, stiess sie bereits bei der ersten Adresse auf ein seriöses Unternehmen, das kurz danach einen Informationsabend anbot. «Ich fuhr hin, hörte zu und buchte», fasst Eliana Heim zusammen, was in ihren Augen einfach zusammenpasste.

Mit der richtigen Technik

Am 24. Dezember flog sie nach Mombasa und auf einer siebenstündigen Busreise weiter nach Tansania; im Gepäck die ersten Teleskop-Teststöcke aus 100 Prozent Karbon. Bereits zwei Tage später begann die erste Etappe im Urwaldgürtel, der den Kilimandscharo lückenlos umgibt. Es begann zu regnen, sintflutartig. Die 14-köpfige Gruppe war schon bald durchnässt und sollte während der kommenden Tage kaum mehr trocken werden. Von 1800 Meter führte

die Wanderung zur Mandara-Hütte auf 2720 Meter. Einheimische Träger schleppten das Gepäck, Geschirr, Esswaren und Mineralwasser für die ganze Gruppe den Berg hinauf. Eliana Heim trug einen Tagesrucksack mit dem Nötigsten und schob sich mit ihren Walking-Stöcken den Berg hinauf. Schon bald merkte sie den Unterschied zu den Leuten mit Bergstöcken. Durch den speziellen Griff und die anliegenden Schlaufen konnte sie mit den Stöcken abstossen und den Schub auf ihren ganzen Körper übertragen, ausserdem pumpte sie mit dem Fassen und Loslassen der Stöcke – entsprechend der richtigen Nordic-Walking-Technik – das Blut wieder in den Kreislauf zurück. Sie hatte weder kalte noch geschwollene Hände. Geschafft!

Am fünften Tag der Wanderung

«Die Wege sind bequem und bedeuten keine Herausforderung» – erreichten vier der 14 Teilnehmenden den Uhuru-Peak auf 5895 Metern. Die anderen hatten vorher aufgeben müssen. «Das Schlimmste ist die Höhe und die sauerstoffarme Luft», erinnert sich Eliana Heim. Pochende Kopfschmerzen und Atemnot machten die letzten 200 Höhenmeter zu einem anstrengenden Weg. Eis und Schnee lagen auf der letzten Etappe, und ganz kurz zeigte sich am Ziel die Sonne und ermöglichte eine «überwältigende» Aussicht. Alle Anstrengung war vergessen. Einen ausführlichen Bericht mit vielen Bildern hat Eliana Heim auf www.nordicwalkingflawil.ch veröffentlicht.

Copyright © St.Galler Tagblatt

Eine Publikation der [Tagblatt Medien](#)

