

Hvordan opstod Nordic Walking egentlig?

Man hører hele tiden, at det var de hemmelighedsfulde finner, der fandt på denne ny sportsgren.

Men hvad skete der egentligt dengang for 10 år siden, da det hele begyndte?

Nedenstående er et interview med den mand, der rent faktisk opfandt Nordic Walking – om den banale begyndelse og om fremtiden for en bevægelse, der i mellemtiden er blevet til en sand folkebevægelse.



Marko Kantaneva – opfinderen af Nordic Walking

Marko Kantaneva – du regnes som opfinderen af Nordic Walking. Hvordan opstod Nordic Walking?

Ved et rent tilfælde.

Hvordan det?

I sommeren 1995 arbejdede jeg som student ved Det Finske Sportsinstitut i Vierumäki. På det tidspunkt var jeg ansvarlig for et træningsprogram for 20 personer.

Hvad var det for personer?

Allerede den gang var der i Finland en stor bevidsthed omkring sundhed. Firmaer som Nokia kunne sende deres medarbejdere til os for at lære mere om sammenhængen mellem sund kost og bevægelse, konkurrenceevne og livsglæde. Staten gav et tilskud på 50% til dette program. Men dér stod jeg så og vidste ikke lige, hvad jeg skulle beskæftige og begejstre denne gruppe med.

Var det et problem?

Ja. For hvad stiller man op med 20 mennesker, der kun har det tilfælles, at de rent sportsligt er helt forskellige? En gåtur? Det ville have været for kedeligt for de fleste. Løb? Det ville helt sikkert have været for hårdt for en del. Skiløb? Kan kun lade sig gøre om vinteren. Cykelløb? Det ville have givet mig problemer med at få de langsomste i mål. Jeg spurgte derfor mig selv: Hvad egner sig for alle?

Og hvordan kom du så lige netop på Nordic Walking?

Jeg var en ret god skiløber. Da jeg er født den 20. november, samme dato som de finske skilegenter, Eero Mäntyranta og Juha Mieto, troede jeg en gang, at jeg helt automatisk ville blive den næste olympiske helt fra Finland.

Hvorfor blev der så ikke noget af det?

I Finland blev jeg altid nr. 2 efter Mylää. Og ude i den store verden fandtes der endnu bedre skiløbere end mig. Men jeg var ret god til at gå med skistavene.

Og derfor udstyrede du dengang din sommergruppe med skistave?

Ja, fordi jeg altid selv har syntes, det var sjovt at træne med skistavene om sommeren. Og i hvert fald siden 1930'erne har langrendsløberne brugt Nordic Walking som træningsform om sommeren på lange ture gennem skove og moser, på bjergskrænter og tundra-stier. Det kunne jo være, at folkene i min gruppe også ville synes om det.

Og gjorde de så det?

Om de gjorde! De elskede det. Også fordi det jo er noget helt naturligt. Selv i Bibelen er der omtalt vise mænd, der brugte stave for bedre at komme frem i ørkenen. Sanatorier i forskellige dele af verden bruger bestemte typer gangarter med stave som en væsentligt ingrediens i terapien for at understøtte den helbredende virkning.

Men for 10 år siden, var der jo ingen, der kendte Nordic Walking...

Og heller ikke jeg. Men jeg havde trods alt valgt faget "Gang med stave" som indhold for mit diplomarbejde og udviklet en lang række øvelser til dette formål.

Og hvad skete der så videre?

Min meget værdsatte lærer, Risto Virtanen, blev en dag kontaktet af Tuomo Jantunen, formanden for Centralorganisationen for Friluftaktivitet og Sportslig Rekreation i Finland, og bedt om at skrive et bidrag til en artikel i medlemsbladet om denne nye vanvittige sportsgren. På en eller anden måde havde begejstrede fortællinger og aktiviteter fra nogen i min gruppe bevirket, at gang med stave var startet helt af sig selv. Da Risto Virtanen ikke havde tid, foreslog han, jeg skulle skrive artiklen. For 6 sider fik vi et honorar på 1000 finske mark, i form af et stipendium. Teksten var hurtigt skrevet; jeg havde jo allerede længe beskæftiget mig med sundhedsidræt.

Og hvad skete der så?

Så blev der organiseret en fotosession. Vi fik fat i nogle stave – langrendsstave. Da billederne var taget, fik vi os en kop kaffe sammen med produktionschefen fra en sportsfirma. Vi kom på den ide, at vi ville lave et udkast til den første stav til Nordic Walking. Mere præcist ønskede vi at udvikle spidsen, da jeg anså denne del af staven for den absolut vigtigste egenskab ved en Nordic Walking-stav.

Hvorfor?

Jeg havde haft nogle negative oplevelser på de lange ture i mine langrendsår, hvor de hurtige bevægelser blev besværliggjort af kviste og barkstykker, som hang fast på spidsen af stavene. Det skulle ikke kunne lade sig gøre med det nyt produkt. Stavens spids skulle være stump, men alligevel tilstrækkelig spids til, at den også kunne få bid i sandet jord. Den gang anså jeg det som en selvfølge, at Nordic Walking kunne blive dyrket på skovstier. Der tog jeg grueligt fejl!

Var det den første produktudviklingskonference inden for Nordic Walking?

Ja, lige præcist. Jeg fik efterfølgende stillet en stor bunke stave til disposition, så jeg kunne teste dem og bestemme mig for 3 standardlængder. Vi tvivlede på, at sportsbutikkerne var klar til at tage et helt nyt produkt ind og udbyde det i et særligt stort udvalg.

Og hvordan bestemte du dig så for de 3 standardlængder?

Jeg gik straks ind i lagerrummet i mit hus, hvor jeg fik øje på min nabo; jeg spurgte ham, om han havde tid et øjeblik. Og derefter begynde to 190 cm høje mænd at teste Nordic Walking-stavene. Vi skiftedes til at gå med stave i forskellige længder og forsøgte derefter at vurdere, hvilken fornemmelse det gav at gå med de forskellige længder. Jeg noterede resultaterne ned som en anden sekretær. Jeg havde allerede et klart udgangspunkt for fastlæggelsen af stavlængden: Staven skulle være kortere end en langrendstav. Denne teori havde vist sig at holde, når vi trænede. Da vi havde testet stavene, gik jeg ind i huset, satte mig ved computeren og udarbejdede en længde-

tabel for stavgængere – fra en kropshøjde på 1,50 til 2 meter. Min opgave var at finde 3 standard-stavlængder, og det blev hhv. 120 cm, 125 cm og 130 cm.

En noget besynderlig historie...

Ja, men ikke desto mindre bruges denne længdetabel stadig i dag¹. Den gang havde jeg ingen ide om vigtigheden af det arbejde, vi udførte hin forårsformiddag. I dag lyder det morsomt, at den rigtige stavlængde er fremkommet på denne måde. Af og til tvivler jeg da også på, hvilken værdi denne videnskabelige fanatisme egentlig har. I vores verden er det jo ikke et krav, at alt skal være kompliceret. Somme tider opstår der noget, som virker, og som er fornuftigt – det kræver blot, at man har en vision og et bestemt mål.

Siden hvornår fandtes der så officielt noget, der hed Nordic Walking?

I sensommeren 1997 var de nye Nordic Walking-stave færdige. Det næste skridt i produktudviklingen var fremstillingen af de såkaldte asfaltpoter. Hermed blev det muligt at gå Nordic Walking på asfalt i byen.

Hvor hurtigt blev Nordic Walking udbredt?

I efteråret 1997 underviste – eller rettere – informerede jeg de allerførste Nordic Walking-instruktører i *Suomen Latu* om det specielle ved denne nye sportsgren. I løbet af vinteren 1997/1998 uddannede vi praktisk talt hver dag Nordic Walking-grupper i Det Finske Sportsinstitut. Allerede den gang kunne vi se, at der var et ønske om at kunne dyrke Nordic Walking hele året og i ordets bogstaveligste forstand lige uden for hoveddøren.

Hvordan vil du beskrive Nordic Walking?

Kort fortalt er Nordic Walking en rask gangart med stave, hvorved stavene benyttes til ekstra afsæt. Hos en stavgænger bevæger arme og ben sig skiftevis frem og tilbage som ved normal gang, men væsentligt mere intensivt. For at opnå det bedste resultat er det vigtigt, at man straks fra starten lærer rytmen ved Nordic Walking rigtigt. Armenes fremad- og bagudbevægelser regulerer skridtlængden.

Hvad skal man være særlig opmærksom på?

Jo længere stavene føres forbi hoften, desto længere skridt må man tage. Jo længere og jo mere fuldendte bevægelserne i de øverste og nederste ekstremiteter er, desto kraftigere er hofterotationen og rotationen i nakke- og skulderområdet. Korrekt udført er Nordic Walking især en god øvelse for støtte- og bevægeapparatet og hjælper personen med at holde sig i form.

Hvornår begyndte udviklingen af Nordic Walking at tage fart?

Året 1998 var helt vanvittigt. Antallet af mennesker, som dyrkede Nordic Walking i Finland, steg eksplosionsagtigt: Fra 0 til 500.000. Dengang arbejdede jeg dage, uger og nætter; i Det Finske Sportsinstitut beskæftigede jeg mig udelukkende med Nordic Walking, baksede med nye metoder og fremgangsmåder til hurtigst muligt at lære folk at gå Nordic Walking. Denne nye sportsgren bredte sig meget hurtigt ud over hele Finland og blev konstant debatteret i medierne. Den lille folde "Sauväkäly – fra Nordic Walking til stavsundhedssport", som jeg udgav for egen midler, blev færdig i foråret 1999. Den blev solgt og markedsført med stor begejstring. Efterhånden kunne det betale sig at arbejde med Nordic Walking.

Hvilken vision havde du dengang?

Ingen overhovedet. Vi koncentrerede os bare hele tiden om at gøre det, der skulle gøres.

¹ Det har Marko nu ikke helt ret i. I de senere år er tendensen gået i retning af betydeligt lavere stave end de længder, finnerne anbefalede i 1990'erne. I dag anbefales en vinkel i albuen på ca. 100 grader; hånden skal altså være tydeligt lavere end albuen. (O.A.)

Og i dag?

Verden er åben. Pas bare på, fodbold, nu kommer vi! Jeg ser Nordic Walking som bevægelse for millioner, for enhver mand og kvinde kan gøre det og vil hurtigt mærke, hvilke store fordele denne idræt giver – og dermed blive ved med at dyrke den.

Hvad betyder det for dig, at du så at sige er ophavsmand til denne bevægelse?

Jeg er selvfølgelig en lille smule stolt. Især fordi Nordic Pole Walking gør det muligt for folk at begynde at bevæge sig uden tærskelangst – fra sofaen over i parken. Den mulighed kan ingen anden idræt tilbyde.

Hvad er hemmeligheden bag Nordic Walking-bevægelsens succes?

I starten kaldte man i Finland Nordic Walking for demensgang, fordi man troede, at langrendsløberen havde glemt skiene hjemme. Man anså Nordic Walking som en aktivitet for folk, som havde en skrue løs. I dag går hver 10. finne med stave, i Vesteuropa dyrker ca. 3 millioner mennesker Nordic Pole Walking – og sporten betræder først lige nu sine barneskole, den er kun lige begyndt.

Hvorfor siger du somme tider *Nordic Pole Walking* i stedet for bare Nordic Walking?

Fordi jeg mener, at *Nordic Pole Walking* ville være et bedre navn.

Hvordan bedre?

Det ville være mere globalt. I Australien, i USA, i Sydafrika spørger folk hele tiden – ”Nordic hvad for noget?” De forbinder ”Nordic” med kulde – i stedet for sjov.

Hvorfor har Nordic Walking endnu ikke vundet fodfæste i USA?

Alt, hvad der kommer fra Europa, har vanskelige vilkår, måske med Mercedes og Ferrari som nogle af de få undtagelser. En gang da vi afholdt en Nordic Walking-event i Central Park i New York, kom der 20 mennesker, og de var næsten alle fra vores eget firma.

Hvad betyder Nordic Walking for dig?

Nordic Walking er ikke blot en sportsgren, det er en livsstil. Nordic Walking er en tænkemåde, gennem hvilken denne bevægelsesform får sin helt egen rytme. Denne rytme påvirker også tanker hos stavgænger og bidrager dermed til at forbedre hans/hendes harmoni i hverdagen. I Nordic Walking er der ikke noget unaturligt. Det er en harmonisk bevægelsesform, hvor hele kroppen arbejder med. Nordic Walking er en passende idræt for alle – for såvel elite- og fitnesssportsfolk som motionister, ældre, unge og børn. Nordic Walking kan man udøve overalt og til hver en tid: På gader og veje, ved flod- og strandbrede, i skoven, i parken, i bjergene – overalt hvor man også kan spadserere.

Hvor tit bør man gå med sine Nordic Walking-stave?

Så tit som muligt, uden at være sammenbidt...

Kilde: Nordic Fitness Magazin, juni/juli 2005
Dansk bearbejdelse: Kjeld Hansen

Marko Kantaneva arbejder i dag hovedsageligt med at udbrede Nordic Walking i Australien gennem sit eget firma *PoleAbout*. Hans motto lyder: ”Lev livet mere intensivt gennem intensiv Nordic Walking”.