

NRW / Städte / Erkelenz

Fitness-Trend auch in Erkelenz

Mit Hyrox fit bis zur Wettkampfstärke

26. Mai 2021 um 18:27 Uhr | Lesedauer: 4 Minuten



Geballte Frauenpower bei der Herausforderung Hyrox: Judith Dahmen (v.l.), Steffi Schurke, Vera van Ool und Magda Migdal-Gruschka. Foto: Christoph van Ool

Hetzerath. Vera van Ool vom Scheunencamp hat Hyrox, die Mischung aus Crossfit und Hindernislauf, hierzulande etabliert. Sie will die Leute motivieren, sich mehr zu bewegen und mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren.

Von Anke Backhaus

Lokalredaktion Erkelenz

Den großen Vorteil hatte ihr Mann Christoph van Ool auf den ersten Blick erkannt. „Es wird nichts schmutzig“, hatte er nämlich gesagt – und somit für Schmutzler gesorgt, als seine Frau Vera van Ool mit dem Stichwort Hyrox um die Ecke kam.

Vera van Ool hat in Hetzerath mit dem Scheunencamp ein unkompliziertes und längst erfolgreiches sportliches Konzept aufgebaut, um Menschen in Bewegung zu bringen. Wer die Hetzeratherin kennt, der weiß, dass sie nie auf der Stelle stehenbleibt, sondern die Entwicklung vor allem in Sachen Spitzensport genau im Blick hat. Auch Trends nimmt sie unter die Lupe und will dann herausfinden, ob die Umsetzbarkeit ist und ob es Leute anspricht. Das war letztlich auch bei Hyrox so.

INFO

Das Scheunencamp in Hetzerath

In ihrem Scheunencamp geht es Vera van Ool nicht um Höchstleistungen, sondern darum, die **Begeisterung für Sport und Bewegung** im Allgemeinen zu wecken. Mit dem Konzept hat sie schon viele Menschen überzeugt.

Was alles im Angebot ist – darüber informiert die Internetseite des Scheunencamps. Zu erreichen ist sie unter dieser Adresse: www.scheunencamp.jimdofree.com

„Bei Hyrox reden wir von einer Mischung aus Crossfit-Wettkämpfen und Hindernisläufen. Wer das mitmacht, kommt sozusagen aus beiden Bereichen“, erklärt Vera van Ool und löst somit das Rätsel auf, wenn ihr Mann Christoph eben von „schmutzig“ spricht. Denn: Die Wettkämpfe finden in der Halle statt.

Damals hatte Vera van Ool beim TuS Hertha Hetzerath von Kindesbeinen Handball gespielt, war ein Teil der von Dieter Debras trainierten Erfolgsmannschaft, die nahezu einen glatten Durchmarsch bis in die höchste Spielklasse des Handballverbandes Niederrhein geschafft hatte – in diesen Zeiten war vielfach die Rede von einer großen Mannschaft aus einem kleinen Dorf. „Zu meinen aktiven Handballzeiten habe ich das Zirkeltraining geliebt“, sagt sie heute und nennt so auch einen der Gründe, weshalb sie sich bei Hyrox bestens aufgehoben fühlt. Außerdem läuft sie gerne und macht Krafttraining, was auch gute Voraussetzungen sind, um im Wettkampf zu bestehen. Aber: „Bei meiner ersten Hyrox-Runde brauchte ich erstmal das Sani-Zelt“, sagt sie lachend, wenn sie davon berichtet. „Man kann im Grunde sagen, dass Hyrox für die Menschen geeignet ist, die locker fünf Kilometer durchlaufen können und sich ein bisschen mit Fitnessgeräten anfreunden und die auch handhaben können.“ Im Klartext: Die Stationen und Workouts, die beim Hyrox-Wettkampf bewältigt werden müssen, haben beispielsweise mit dem Ruderergometer zu tun, mit Burpees, Kettlebells oder auch den so genannten Wall Balls, die über den Kopf an die Wand geworfen werden müssen. Und dann wird immer wieder fleißig gelaufen. Vera van Ool weiß aus eigener Erfahrung: „Da kriegt man den Durchschnittspuls mal locker auf einen Wert von etwa 180. Insgesamt kann man echt sagen, dass man nach dem Wettkampf wirklich fertig ist. Aber dann ist da auch die ganz große Herausforderung, das Ding schaffen zu wollen und es später eben auch geschafft zu haben. Das Ganze macht verdammt viel Spaß.“

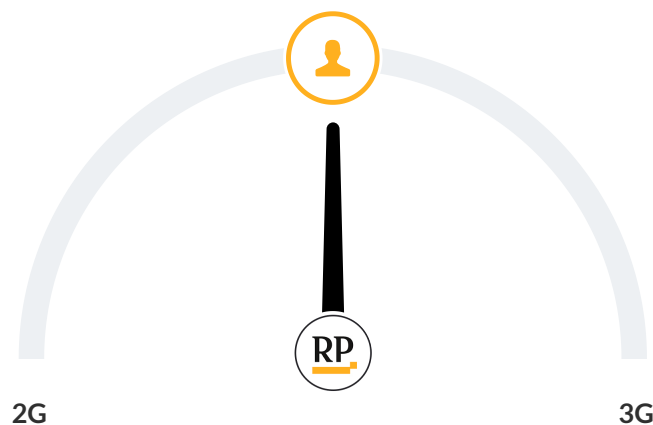


Hyrox trainiert man am besten in der Gruppe. Zu der Gruppe von Vera van Ool zählen zum Beispiel Judith Dahmen, Steffi Schurke und Magda Migdal-Gruschka. Schon mehrfach hat das muntere Quartett die geballte Frauenpower bei Teamwettkämpfen bewiesen, etwa auch im Jahr 2018, als man in Essen war und im Ruhrpott gemeinsam an den Start ging. Zwar hat das Coronavirus die Begeisterung der Mädels für die Wettkämpfe, die nicht stattfinden durften, gebremst, aber nicht vollständig zum Erliegen gebracht. Vera van Ool hat so auch schon Termine, die angepeilt werden sollen. „Wir hoffen auf Essen und Frankfurt, die noch dieses Jahr stattfinden sollen. An diesen Wettkämpfen wollen wir unbedingt teilnehmen. Und dann wartet der Wettkampf in Maastricht, der für das Frühjahr 2022 terminiert ist“, gibt Vera van Ool die Pläne bekannt.

Sie will die Leute motivieren, sich mehr zu bewegen und mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Sie sagt: „Gerade in Zeiten, wo Homeoffice angesagt ist, sollte man sehen, ob man es nicht schafft, mindestens für eine halbe Stunde die Sonne zu sehen.“ Die Hetzeratherin motiviert weiter: „Mit Blick auf Hyrox lässt sich definitiv sagen, dass man kein Spitzensportler sein muss, um das alles zu schaffen. Man muss auch nicht der geborene Läufer sein. Das spielt alles keine Rolle. Die Hauptsache ist der Spaß.“

LIVE ABSTIMMUNG ● 29.392 MAL ABGESTIMMT

Frage der Woche: 2G oder 3G - welche Regelung bevorzugen Sie?



RP ONLINE

OPINARY.

Bei den Wettkämpfen hat sie beobachtet, dass bei den Männern die Altersklasse etwa ab 45 groß ist, bei Frauen ab 40 wird das Teilnehmerfeld schon etwas dünner. Hyrox, das Fitness Race, ist mittlerweile weltweit etabliert und hat schon eine Menge Menschen begeistert.

