



Nu kommer Nordic Walking

Stavgång är inte bara en fluga i Europa. Motionsformen är på väg att få fotfäste även i Sydafrika och här kallas den för "Nordic Walking". Tre instruktörer, en i Kapstaden, en i Johannesburg och en på Delvera Farm strax utanför Stellenbosch har redan etablerat sig. Och det är inte bara europeiska turister som går med stavar, fler och fler sydafrikaner prövar.

– Jag har besökare här på farmen åtminstone två, tre gånger i veckan som vill pröva på. Oftast är det mindre grupper på två, tre personer. Jag har bara sju par stavar så blir vi fler måste jag ringa till min stavgångskamrat i Kapstaden. Hon brukar ställa upp och komma med några fler par, säger Arina Botha, instruktör på Delvera Farm.

– Till och med universitetet i Stellenbosch har visat intresse. Jag har blivit inbjuden att instruera studenter i höst. Det är ju en bra form av träning som ger mer än en vanlig promenad.

Arina själv blev intresserad när farmens tyska ägare kom tillbaka med stavar från en resa till Tyskland. Hon visade Arina hur det gick till. Arina blev förtjust och har nu blivit instruktör själv.

– De flesta här i Sydafrika är nybörjare så det tar en stund att visa hur man går och får in rytmen. Efter introduktionen går vi på grusvägen intill vinrankorna mellan 30 minuter och en timma. Själv stavgår jag varje dag när jag rastar hundarna, berättar hon.

MARI DAHL ADOLFSSON