Joey Kelly will Spaß am Ausdauersport und Motivation vermitteln - Stargast hält Vortrag und wandert mit beim Hochsauerland Wanderfestival

Joey Kelly will Spaß am Ausdauersport und Motivation vermitteln - Stargast hält Vortrag und wandert mit beim Hochsauerland Wanderfestival

Das Hochsauerland Wanderfestival vom 14. bis 16. In Winterberg-Elkeringhausen hat mit Kulinarischer Wanderung, einem riesigen Tourenportfolio, Ausstellerfläche und Aktivgelände eine Menge Highlights im Gepäck. Gleich der Freitag beginnt mit einem großen Aufschlag. Joey Kelly eröffnet die Veranstaltung. Ein Interview mit dem Stargast....
Sie sind Ausdauersportler, wie es nur ganz wenige gibt. 100 Marathons, Ultramarathons und Ironmans, sowie über 100 Halbmarathons haben Sie bewältigt. 8 IronMan-Triathlons innerhalb eines Jahres... Ist Wandern nicht etwas, was bei Ihnen ein müdes Lächeln verursacht?
Kelly: Wandern ist eine tolle Art sich fortzubewegen, um gesund und fit zu bleiben. Man muss sich die Messlatte ja nicht gleich so hoch legen. Mit einer kleinen Tour anfangen und dann immer ein paar Kilometer mehr machen - so steigert man sich nach und nach, ohne sich zu überfordern. Nach anstrengenden Wettkämpfen gehe ich auch gerne ein bis zwei Stunden wandern, um mich zu regenerieren.
Wenn Sie auf Tour gehen, durchqueren sie Deutschland von Wilhelmshaven bis zur Zugspitze in knapp 18 Tagen. Und das ohne Geld und Lebensmittel. Das Hochsauerland Wanderfestival bietet seinen Teilnehmern viele genussvolle Seiten. Z. B. die Kulinarische Wanderung. Was können Sie so richtig genießen?
Kelly: Um richtig genießen zu können, brauche ich nicht viel. Ich liebe gesundes, leichtes Essen und Apfelschorle.
Wir staunen immer wieder, zu welchen Leistungen Sie fähig sind. Wie man sich selbst motivieren kann, sagen Sie uns beim Wanderfestival in Ihrem Vortrag NO LIMITS - Wie schaffe ich mein Ziel. Ohne zu viel vorweg zu nehmen, aber was ist das Geheimnis?
Kelly: Es gibt kein Geheimnis. Theoretisch kann diese Leistungen jeder erbringen, der Spaß am Ausdauersport hat und eine entsprechende Leidenschaft dafür entwickelt hat, wobei die gesundheitlichen Voraussetzungen natürlich stimmen müssen. Durch das Setzen von Zielen kann man die Motivation für das tagtägliche Training steigern.
Beim Hochsauerland Wanderfestival steht neben dem Vortrag noch eine Nachtwanderung auf dem Programm. An der nehmen Sie auch teil?
Kelly: Richtig, dabei ist allerdings weder besonders viel Ausdauer, noch Erfahrung erforderlich. Rund 1,5 Stunden führt die leichte Tour von Elkeringhausen bis zur ehemaligen Wernsdorfer Kirche. Begleitet wird sie von Lichtinstallationen. Dabei haben die Gäste auch die Möglichkeit, mit mir ins Gespräch zu kommen.
Presseinformation, Abdruck honorarfrei

Pressekontakt

Pressekontakt:

59955 Winterberg

Firmenkontakt

Skiklub Winterberg

59955 Winterberg

Winterberg ist eine Sportstadt mit internationalem Ruf. Weit über die Grenzen hinaus stehen Bobbahn, Bikepark und Skigebiete, aber auch Sportler wie Sandra Kiriasis und Rene Spies für Aktivität, Bewegung und hochwertige Angebote. Wo Olympiasieger und Weltmeister zuhause sind, verbringen Gäste einen gesunden, erlebnisreichen Aktivurlaub inmitten intakter Natur, Sommer wie Winter. Nationale und internationale Sportstätten warten auf die Gäste und ein ausgezeichnetes Wander- und Radwegenetz. Endlose Wälder, sonnige Täler und 14 malerische Dörfer laden ein zu Outdooraktivitäten aller Art.