



Noch 140 Tage

# All you can walk... in 24h

... auf die leichte Art

**100 km und mehr wandern ... 24 Stunden wandern ... sind Ihnen zu viel des Guten? Merken Sie sich trotzdem das Datum des 31.8. und 1.9.2018, Datum des „All You Can Walk ... in 24h“.**

Kommen und genießen Sie die Atmosphäre, wandern Sie zusammen mit den „Cracks“ des Wandersports ... Probieren Sie einfach aus, wie weit Sie es schaffen könnten und genießen Sie die bisher unbekanntere Wandergegend um das Kirchberger Plateau. Es geht nicht um Geschwindigkeit, es geht um den maximalen Wandergenuss, dies in bester Wandergesellschaft.

**Wie kann dies bewerkstelligt werden, am Tag des Mega-Events, des „All You Can Walk ... in 24h“?**

■ Beim gemeinsamen Start des Events am Freitag, dem 31. August um 19 Uhr in der Coque, können Sie sich, zusammen mit den „All-You-Can-Walkern“, auf die erste Schleife (Süden), d.h. eine 25-km-Tour begeben, die Sie zurück in die Coque bringt. Teilnahme- sowie Kilometerstempel belohnen sie.

■ Sie schaffen diese Distanz (noch) nicht? Kein Problem! Nach dem gemeinsamen Start gibt es nach dem ersten Kontrollposten eine Streckenteilung. Somit können Sie eine 12-km-Tour genießen. Teilnahme- sowie Kilometerstempel sind auch hier sicher.

## Zahlreiche Varianten

Ab Samstagmorgen, dem 1. September 2018, stehen Ihnen sowie allen „All-You-Can-Walkern“, weitere Wanderstrecken ab 6 Uhr zur Verfügung, dies im Rahmen des Nationalen Tages des Wandersports:

■ Eine Marathonstrecke von 42 km. Hier können Sie bis 11 Uhr

an den Start gehen und haben Zeit bis 19 Uhr um die Strecke, die über Blaschette, Altlinster, „Gatter“, Waldhaff und Tramschapp führt, zu absolvieren. Unterwegs passieren Sie die Hauptkontrolle, mit bester Verpflegung und BBQ. Als Belohnung warten, außer dem IVV-Stempel, eine individuelle Urkunde, Aufnäher und Medaille.

■ Eine 26-km-Schleife (Norden) können Sie bis 15 Uhr in Angriff nehmen. Traditionell gibt es erneut Stempel für Teilnahme- und Kilometerleistung.

■ Eine 13-km-Wanderstrecke steht Ihnen ebenfalls bis 15 Uhr zur Verfügung.

■ Eine 6-km-Strecke bietet speziellen Spaß für die Kinder an, dies im Rahmen des Yuppi-Walks.

An allen Kontrollen wird es Getränke und Verpflegung geben. Ein BBQ erwartet Sie an der letzten Kontrolle, für Essen und Trinken ist aber auch in der Coque aufs Beste gesorgt.

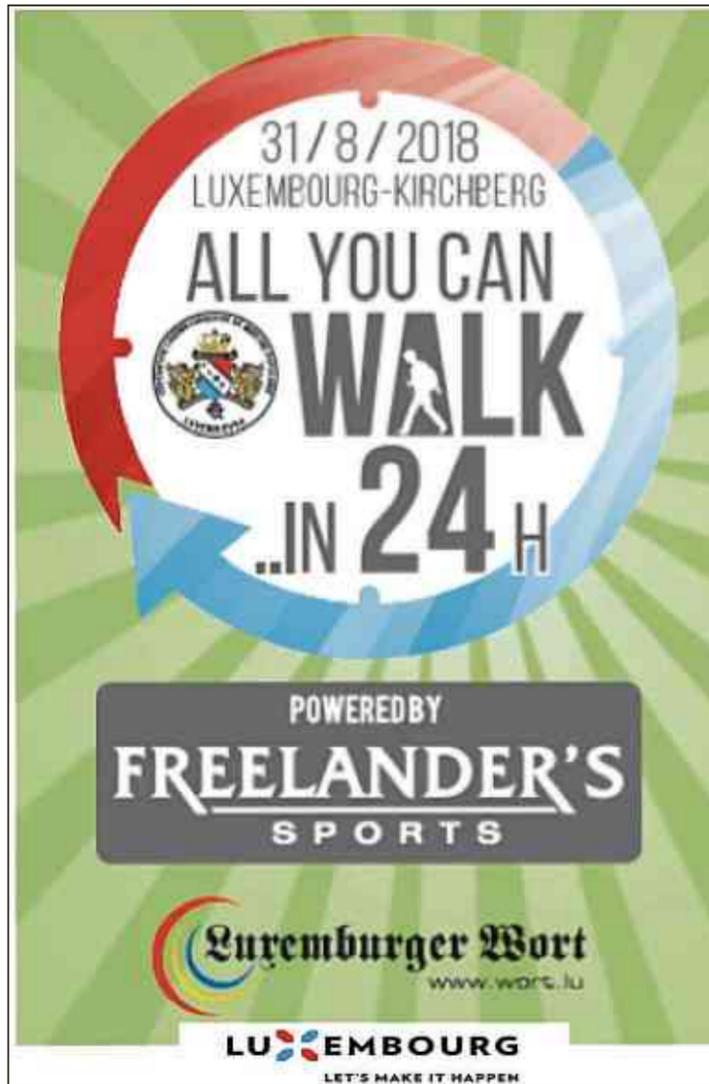
## Der Leistung folgt die Belohnung

Sie könnten jedoch besser belohnt werden als nur durch einen IVV-Stempel; Sie müssen nicht für jede weitere Strecke erneut zur Kasse gehen ... Schreiben Sie sich ein zum Mega-Event und seien Sie Teil dieser einmaligen Wanderveranstaltung. Eine Einschreibung beim All You Can Walk zwingt Sie nicht dazu, 100 oder mehr Kilometer zu wandern. Sie entscheiden ganz allein, welche Distanz Sie sich zutrauen und wandern die Strecken, die Ihnen passen ...

Zum Schluss steht Ihnen die Closing-Tour von 1,7 km zur Verfügung, die Sie sich auf ihre Kilometerleistung dazurechnen können.

Als Belohnung warten auf Sie:

■ Ein individuelles Diplom, das die gewanderte Kilometerleistung zertifiziert – egal welche



Kilometerzahl erreicht wurde, egal welche Zeit Sie dafür gebraucht haben. Jede Leistung wird bestätigt!

■ All You Can Walk-Aufnäher  
■ Erinnerungsmedaille  
■ IVV-Stempel für die gesamte gewanderte Strecke  
■ Der Ruhm, dabei gewesen zu sein ... bei der ersten Ausgabe des „All You Can Walk ... in 24h“

**Ein weiterer Tipp:** Von 17 bis 19 Uhr werden die Wanderer von Samba-Rhythmen motiviert ... dies ist eine einzigar-

tige Möglichkeit, Ihr besonderes Wander-Highlight zu erleben – die womöglich längste je von Ihnen gewanderte Kilometerzahl ...

Anmeldungen sind ab sofort auf [www.allyoucanwalk2018.lu](http://www.allyoucanwalk2018.lu) möglich. Es wird durchaus nicht leicht werden, es wird sich aber mit Sicherheit lohnen! C.

„Wenn später einmal, warum nicht jetzt? Und wenn nicht jetzt, wie später dann einmal?“ Augustinus Aurelius (354 – 430)

## Yuppi-Walks 2018

Früh übt sich ...



Die Yuppi-Walks bieten eine tolle Gelegenheit, um einen Moment mit der Familie in der Natur zu verbringen.

Nach den großen Erfolgen in den beiden vergangenen Jahren bietet die „Lëtzebuerger Wandersportfederatioun“ FLMP in enger Zusammenarbeit mit den Supermärkten Cactus S.A. auch in diesem Jahr aufs Neue sechs der sogenannten Yuppi-Walks an.

Nebst den traditionellen IVV-Wanderungen wird für alle Kinder von drei bis zwölf Jahren, in Begleitung ihrer Eltern, eine erlebnisreiche Wanderstrecke angeboten.

Alle eingeschriebenen Kinder erhalten einen Yuppi-Pass, Kinder von null bis drei Jahren einen Butzepass, welcher ihnen erlaubt, nach mindestens vier Teilnahmen an der großen

Preisverteilung im September in Vianden teilzunehmen, wo sie mit Geschenken für ihre Ausdauer belohnt werden.

Die angebotenen Strecken sind entweder fünf oder sechs Kilometer lang, mit Rast- und Verpflegungsposten unterwegs. An manchen Wanderungen wird Yuppi persönlich vor Ort sein, ebenso wie Vivi des Vitariums.

Die Teilnahmegebühr für Erwachsene beträgt 1,50 Euro, Kinder bis 14 Jahre starten gratis. Eine Voranmeldung ist nicht nötig, ebenso wenig ist eine Mitgliedschaft in einem Wanderverein erforderlich.

Der Start der Yuppi-Walks erfolgt jeweils zwischen 9 und

## Wanderspruch des Monats

**Wer hundert Kilometer wandern will, sagt sich am besten, dass 90 erst die Hälfte sind.**



**Sonntag, 15.4.**

Linger: 5, 12 km

**Sonntag, 22.4.**

Consdorf: 6, 12, 20 km

**Samstag, 28.4.**

Lieler (+Yuppi): 6, 10, 20 m

**Sonntag, 29.4.**

Larochette: 6, 12, 21 km (Ohne Plastikbecher!!)

**Donnerstag, 3.5.**

Moestroff: Geführte Wanderung 8, 10 km

**Sonntag, 6.5.**

Vianden: 5, 10, 15, 20 km

**Donnerstag, 10.5.**

Bascharage: 6, 12, 20 km

**Sonntag, 13.5.**

Junglinster (+Yuppi): 6, 10, 22 km

**Vom 19. bis 28. April:**

Infostand in der Belle-Etoile  
Vertretene Vereine: Amicale des Marcheurs Kayl, Nordic-Walking Club Mamer, Gehansbiernknappen Dudelage, Lënster Trëppler Junglinster, Globetrotters Schifflange, Per Pedes Bertrange, FLMP.

Weitere Informationen über FLMP-Sekretariat:  
Tel.: 00352 691 30 26 87, E-Mail: [info@flmp.lu](mailto:info@flmp.lu),  
Internet: [www.flmp.lu](http://www.flmp.lu)



14 Uhr, ein Gruppenstart findet um 10 Uhr statt.

Folgende Daten für Yuppi-Walks können Sie sich jetzt schon vormerken:

**28.4.:** Lieler, durch den „Cactusbësch“

**13.5.:** Junglinster

**5.8.:** Ettelbrück, durch den Cactusbongert

**15.8.:** Consdorf

**1.9.:** Luxemburg-Coque, im Rahmen des Nationalen Wandertages

**23.9.:** Vianden, mit Preisüberreichung

Zusätzliche Informationen erhalten Sie beim FLMP-Sekretariat über Telefon: 691 30 26 87, über Email: [flmp@pt.lu](mailto:flmp@pt.lu) oder auf [www.flmp.lu](http://www.flmp.lu). C.