

Vom 6. bis 10. Juni

# 15. IVV-Olympiade in Koblenz

Ein großer Erfolg für die Wanderfamilie

Vom 6. bis 10. Juni fand in Koblenz die 15. IVV-Olympiade statt. Mehrere Tausend Wanderer aus 42 Nationen trafen sich zum Wandern, Schwimmen, Fahrradfahren, Geocaching und Inline-Skating.

Auch mehrere hundert Luxemburger, welche nach Deutschland die zweitgrößte Nation darstellten, befanden sich unter den über 4 000 angereisten Wanderern aus der ganzen Welt. Dafür will sich der Luxemburgische Verband bei seinen Mitgliedern und Wanderern herzlichst bedanken.

Dienstags ging es im Umzug vom Kurfürstlichen Schloss mit vielen bunten Fahnen zum Deutschen Eck. Nach den Begrüßungsansprachen der IVV- und DVV-Präsidenten wurde die IVV-Olympiade...



Über 4 000 Wanderer waren in Koblenz anwesend. (FOTOS: C.)



Tom Sachsen aus Luxemburg durfte das olympische Feuer entzünden.

entzündeten. Hier wird internationale Völkerverständnis echt gelebt – eine Grundidee des IVV.

Täglich wurden Wanderstrecken über sechs bis 30 Kilometer angeboten sowie jeweils eine Marathonstrecke durch das Rhein-, Lahn- und Moseltal. Das Sahnehäubchen war die 60-km-Wanderung am Freitag, von der Loreley nach Koblenz, auch „Welterbemarsch“ genannt. Auf dieser sehr anspruchsvollen Strecke mit 1 650 Höhenmeter wurde diese eifrigen Wanderer öfters bis an ihre Grenzen strapaziert, jedoch auch immer wieder mit herrlichen Ausblicken für ihre Ausdauer belohnt. Manch einer hat in Koblenz neue persönliche Bestleistungen erzielt hinsichtlich Beteiligung oder gewandeter Kilometer. Eine solche Volkssportolympiade ist immer wieder eine tolle Gelegenheit um neue Bekanntschaften aus aller Welt zu machen oder bereits bestehende Freundschaften zu vertiefen.

Samstags bei der Abschlussfeier wurde die IVV-Olympiade an das nächste Gastgeberland – Frankreich – überreicht, wo im Oktober 2019 die 16. IVV-Olympiade in Aix-en-Provence ausgerichtet wird. Viele Teilnehmer haben sich bereits jetzt für die Veranstaltung verabredet. Natürlich erwarten wir bereits viele dieser Wanderer im August 2018 zur 24-Stunden-Wanderung „All you can walk in 24 hrs“ auf Luxemburg-Kirchberg. Eine weitere erfreuliche Nachricht erreichte uns in Koblenz. Das dort tagende IVV-Präsidium hat für diese Veranstaltung den Zuschlag zum „IVV-IML-Cup 2018“ gegeben.

Die große Ehre, das Olympische Feuer zu entzünden, wurde dem eifrigen Wanderer Tom Sachsen aus Luxemburg gebührt. Die große Ehre, das Olympische Feuer zu entzünden, wurde dem eifrigen Wanderer Tom Sachsen aus Luxemburg gebührt. Die große Ehre, das Olympische Feuer zu entzünden, wurde dem eifrigen Wanderer Tom Sachsen aus Luxemburg gebührt.

## All you can walk ...

... in 24 Stunden

Noch 436 Tage bis zum Mega-Event 2018! Nach der überaus gelungenen Vorstellung des Events an die Presse, geht es jetzt an technische Entscheidungen. Wer wird die elektronische Distanzmessung installieren, wie viele Kontrollstationen sind nötig, wo wird der Chip platziert, mit oder ohne Dossards usw.

Des Weiteren ist das elektronische Anmeldeformular in Ausarbeitung und wird demnächst online gehen. Souvenir T-Shirts sind bestellt und können mit dem Anmeldeformular geordert werden. Auch die verschiedenen Schleifen sind weiter

„in Arbeit“. Eine 4,5 km/h Mindestgeschwindigkeit und Maximalgeschwindigkeit von 8 km/h sind festgelegt damit Kontrollen nicht die ganze Nacht über operationell bleiben müssen und so zu garantieren, dass das Event ein reines „Wanderevent“ bleibt.

Am 1.6. wurde die Ost-Schleife vorgewandert (36 Teilnehmer) am Samstag, den 12.8. wird der Marathon (Nord-Schleife) überprüft werden. Schon jetzt heißt es „Avis aux Amateurs!“ Treffpunkt: 5.45 Uhr vor der „Coque“; gemeinsamer Start um 6.00 Uhr.



Am 31.08.2018 ist es soweit.

## FLMP-Event wird IML und IVV Cup Teilnehmer

Anerkennung für Wanderer

Das Ziel von IML und IVV ist die aktive und weltweite Wanderaktivität der Menschen. Deshalb kooperieren IML und IVV bei der Promotion des Wandersports. Jedes Jahr gibt es maximal sechs gemeinsame IML & IVV Veranstaltungen, wobei IML und IVV je drei Events festlegen. Die gemeinsame IML & IVV Veranstaltung muss folgende Regeln einhalten:

– Die Veranstaltung muss mindestens zwei Tage lang dauern.

– Jeden Tag muss eine Strecke von 20 km angeboten werden, längeren Distanzen sind ebenfalls möglich.

Bei seiner Kandidatur konnte der FLMP-Event sich durchsetzen gegen Kandidaturen aus Taiwan, China und Deutschland.

Diese, für die FLMP überaus erfreuliche Entscheidung seitens des IVV Gremiums, wertet mit Sicherheit das Event bedeutend auf und wird viele interessierte Wanderer aus der ganzen Welt nach Luxemburg bringen.



## Mit dem PW-Bus unterwegs

Erste Wanderung dieser Art

Am Samstag, dem 20.5. war es endlich soweit. Lange im voraus war die erste PW-Bus Reise geplant. 41 Wanderer trafen sich um 7 Uhr in Düdelingen zum Kaffee und um den ersten der fünf Permanenten Wanderwege (7 km) gemeinsam zu wandern. Bei der Abfahrt wurde jedem Wanderer ein gut gefüllter Picknick-Korb überreicht. Als nächstes stand danach der PW17 (5 km) in Esch-Eltergrund auf dem Programm, gefolgt vom PW10 (6 km) in Bech, PW19 (8 km) in Bourglinster und zum Abschluss PW11 (5

km) in Leudelingen. Insgesamt konnten so 31 Kilometer mit Ruhepausen erwartet werden, und so mancher wunderte sich über die Leistung die er erbringen konnte. Der FLMP-Präsident Romain Buschmann wusste die Teilnehmer vor jeder weiteren Etappe mit Sach- und Lachgeschichten bei guter Laune zu halten. Jedem Teilnehmer wurde bei der Ankunft ein Zertifikat überreicht und bei einem gemeinsamen Abendessen wurde beschlossen dass dieser PW-Bus bestimmt nicht der einzige bleiben soll. C.



Die Teilnehmer des PW-Bus waren mit der Organisation sehr zufrieden.



Nach erfolgreichem Abschluss erhielt jeder ein Zertifikat.

## Stressfrei durch Wandern

Bewegung, frische Luft, natürliches Licht



Eine natürliche Umgebung ist Balsam für die Seele.

Die ständige Beschleunigung unserer heutigen Lebensweise übt oft Stress auf unseren Körper und auf unsere Seele aus. Mangel an Bewegung, lange Zeiten vor dem Computer, schnelles Essen dominieren den Alltag. Intuitiv wissen wir, dass uns Wandern gut tut, aber weshalb? Bei Bewegung oder Anstrengung funktioniert der Stoffwechsel unseres Körpers in dem Modus, wofür er eigentlich gedacht ist. Vorausgesetzt das Wandern findet in der Natur und in der reinen Luft statt, denn dann ist die Sauerstoffzufuhr ausreichend garantiert. Beim Wandern werden all unsere Sinne positiv stimuliert. Der frische Duft des Waldes, die Geräusche zwitschernder Vögel oder das Plätschern des Baches entspannen und gleichen aus. Das abwechselnde, natürliche Licht und die grünen und braunen Farbtöne des Waldes beruhigen das menschliche Auge im Gegensatz zum Computerbildschirm, der uns tagelang mit der gleichen Lichtfrequenz anleuchtet. Dauerstress kann im Extremfall zu einem sogenannten Burn-Out Syndrom, einer körperlichen und seelischen Erschöpfung führen. Wenn es soweit gekommen ist, sollte unbedingt ärztliche Hilfe gesucht werden. Das Wandern erweist sich auch hier als sehr effektive Prophylaxe. Studien belegen, dass Menschen, die sich regelmäßig zwei bis drei Mal die Woche sportlich bewegen, deutlich weniger unter Burn-Out Syndrom leiden. In der Tat hilft Wandern uns zu entschleunigen und eine ausgewogene Balance zwischen Arbeit und Freizeit zu finden.

Dr. Jean-Marc Weber  
Sportmedizin und Traumatologie

## 2017 Weiter IVV-Wanderungen

- Sonntag, 25.6. Beringen: 6, 11, 21 km
- Samstag, 1.7. Düdelingen: 6 km, 12 km
- Sonntag, 2.7. Trintange: 5 km, 10 km, 20 km
- Samstag, 8.7. Esch-Nossberg: 6 km, 14 km
- Sonntag, 9.7. IVV-Wanderung & Nationaler Nordic-Walking-Tag Walferdange: 6 km, 12 km, 20 km
- Sonntag, 16.7. Niederfeulen: 5 km, 12 km, 20 km

Weitere Yuppi-Walks

- Sonntag, 6.8. Ettelbrück: Cactusbongert
- Dienstag, 15.8. Beckerich: Nationaler Wandertag
- Sonntag 15.10. Düdelingen: mit Preisüberreichung

Weitere Informationen über FLMP-Sekretariat: Tel: 00352 691 30 26 87. E-Mail: info@flmp.lu, Internet: www.flmp.lu. Es sei darauf aufmerksam gemacht dass sämtliche Wanderstrecken auf „Geoportail“ vermessen wurden und vorab auf www.flmp.lu veröffentlicht werden.

## Foto-Wettbewerb



Fotografieren Sie die All-You-Can-Walk-Fahne (erhältlich im FLMP Sekretariat zum Preis von 5€ + Porto) an den originellsten, spektakulärsten, ausgefallensten, abenteuerlichsten, beeindruckendsten, einzigartigsten Orten dieser Welt, dies ab jetzt und bis zum 1.8.2018.

Die besten Bilder werden monatlich auf www.flmp.lu veröffentlicht und beim All-You-Can-Walk-Event am 31.8.2018 ausgestellt. Hier werden dann auch die Gewinner ermittelt werden.

## Wanderspruch des Monats

„In einem Jahr wirst Du Dir wünschen, Du hättest heute angefangen.“  
Karen Lamb

www.guichet.wort.lu

## Save-the-date: 15. August 2017

36. Nationale Wandertag



Der Wandertag bietet eine große Auswahl an Animationen.

Am 15.08. findet in Beckerich der 36. Nationale Wandertag statt, dieses Jahr ganz im Zeichen unseres Wandernachwuchses, findet ebenfalls eine Yuppi-Wanderung statt.

Neben den üblichen und traditionellen waldrreichen Wanderstrecken über 5, 10, 20 km wird es vor allem Animation geben für unsere Jüngsten: Eine Alpaka- sowie eine Esel-Gruppe startet um 10 Uhr, amüsante Spiele erwarten die Kleinsten an drei verschiedenen Stationen auf der 5 km Strecke; bei der Rückkehr können sie sich auf einem Sprungschloss austoben, Facepainting genießen, ab 10 Uhr Geocaching unter Anleitung lernen, an einem Baseball Atelier teilnehmen, das „Spillmobil“ besuchen sowie mit Yuppi und Vivi Fotos machen. C.

## THE NEXT STOP: NATURE

29,00 EURO

3 SPRACHEN LANGUES LANGUAGES

MORE THAN 1000 KM WALKING AND CYCLING TOURS FROM STATION TO STATION.



Available in bookshops and at CFL ticket offices. www.cfl.lu

## FREELANDER'S OUTDOOR & ADVENTURE

Votre plus grand spécialiste Outdoor au Grand-Duché de Luxembourg

PARTENAIRE OFFICIEL DE LA FLMP

