

Fitness, Wellness und Freiheit

Wie Wandern ein neues Image bekommt

LUXEMBURG

SOPHIA SCHÜLKE



FLMP zum Herunterladen verfügbar. Das Geoportal eignet sich aber auch zur Erstellung eigener Touren, zumal sich Unterkunftsmöglichkeiten, Sehenswürdigkeiten oder Restaurants wahlweise einblenden lassen.

In 24 Stunden um die Hauptstadt

Die positiven Effekte, die das Wandern auf Körper und Geist hat, sind sowohl bei der gemütlichen Familien-, als auch bei der sportlichen Teamwanderung erlebbar. „Wandern ist Fitness, Wellness und Freiheit, man geht so weit, so schnell oder so langsam wie man will“, erzählt Buschmann. „Und vor allem ist man draußen in der Natur, die ständige Bewegung umgeben von grün ist sehr stimulierend.“

Ganz besonders stimulierend kann es sein, auf einem der Premiumwege zu laufen. Dabei handelt es sich um Wanderwege, welche vom Deutschen Wanderinstitut nach 34 Kriterien zertifiziert, mit dem Wandersiegel ausgezeichnet und danach auch überprüft werden. Zu den Kriterien zählen etwa attraktive Ziele unterwegs, Sicherheit, sichtbare Markierung, deutlicher Umgebungswechsel oder wenig Asphaltstrecke. Die Zertifizierung ist laut Buschmann eine neuere Tendenz. Unabhängig davon wird Wandern in Luxemburg inzwischen stark als Tourismuszweig beworben.

„Wir haben seit zwei Jahren sehr gute Verbindungen zum Tourismus, sie machen außerhalb des Landes sehr viel Reklame für Wanderwege in Luxemburg und wir versuchen ausländische Wanderer zu den IVV-Wanderungen zu bekommen.“

Allein bei der „Marche Internationale de Diekirch“ sei die Mehrzahl der 6.000 Wanderer aus dem Ausland gekommen. Grund genug, schon die nächste größere Veranstaltung zu planen: Bei „All you can walk“ sind vom Abend des 31. August bis zum Abend des 1. Septembers allein oder in Teams Wanderschleifen um die Hauptstadt zu drehen. „Wir werden versuchen, ein Feeling ein bisschen wie beim ING-Marathon zu bekommen.“ Die 24-Stunden-Wanderung findet zum ersten Mal statt, damit feiert der Wandersportverband 50 Jahre IVV-Wanderung. Es stehen Strecken zwischen 12 und 42 Kilometern an.

- **Einschreibung zum „All you can walk“ unter www.flmp.lu**
- **Link zum Geoportal unter tourisme.geoportail.lu**
- **Weitere Informationen zu Premiumwegen unter www.wanderinstitut.de**
- **Details zu Wanderwegen in Luxemburg unter www.visitluxembourg.com**

Sich nach einer langen Wanderung über die vielen Eindrücke aus der Natur austauschen und zwar mit Fremden, die die gleiche Leidenschaft teilen: Was Menschen aus verschiedenen Ländern und Milieus im Wandersommer regelmäßig in Österreichs Almhütten zusammenführt, muss man in Luxemburg suchen. Wer wandert und einen Platz für die Nacht sucht, um sich am nächsten Morgen frisch oder auch weniger frisch wieder auf die Strecke zu begeben, kommt meist in Jugendherbergen, Pensionen oder Wanderhütten auf Campingplätzen unter. „In Luxemburg gibt es dafür keinen Bedarf, es gibt keine hunderte von Leuten, die jeden Tag auf diesen Wegen unterwegs sind“, erklärt Romain Buschmann zum Thema Almhütte. „Ich war auf dem ‚EscapArdenne‘ und habe unterwegs nur drei Leute getroffen“, fügt Buschmann, Präsident der „Fédération Luxembourgeoise de Marche Populaire Asbl“ (FLMP), noch hinzu.

Wer also auf urige Almhüttengeschichten verzichten kann und einsame Wanderungen liebt, kommt auf Luxemburgs Wegen umso mehr auf seine Kosten. Und in der Tat hat die Wanderbegeisterung in den vergangenen zwei, drei Jahren sehr zugenommen, sagt Buschmann, der mit der FLMP auch etwas nachhilft. Vor allem bei Familien: „Wir haben vor drei Jahren mit den Yuppi-Wanderungen angefangen, das sind jedes Mal fünf bis sechs Kilometer, da treffen Kinder auch viele andere Kinder und unterwegs gibt es Spiele“, erzählt Buschmann. Diese „Yuppi-Walks“ sind für Kinder zwischen drei und zwölf Jahren gedacht. Weil man beim FLMP versucht, dem Wandern ein positives Image fernab des Rufes einer Seniorenveranstaltung zu geben, kommen auch wieder mehr Mitglieder in die Vereine. „Wir geben dem Wandern eine sportliche Note, bieten 24-Stunden-Wanderungen an und versuchen, das Teamwandern einzuführen.“ Ansonsten können sich Interessierte auch den IVV-Wanderungen anschließen, bei denen man kein Mitglied sein muss. „Es gibt viele Wanderwege, aber wenn man die begehen will, braucht man eine Karte; bei uns gibt es viele Mitwanderer, die Wege sind ausgeschildert, da geht keiner verloren“, versichert Buschmann. Die Wanderungen werden vorher mit dem Geoportal aufgezeichnet und sind auf der Seite des

A photograph of a stone arch bridge over a stream. The bridge is made of dark, moss-covered stones and has a wooden railing made of light-colored logs. The stream flows through the arch, surrounded by rocks and lush greenery. The background shows a forested area with trees and a clear sky.

MEHR
ERFAHREN

📍 PORTRAIT
Seite 06
📅 WEEKEND
Seiten 25-27

*„Wandern
ist Freiheit,
man geht so weit,
so schnell oder
so langsam,
wie man will“*

ROMAIN BUSCHMANN, Präsident der
„Fédération Luxembourgeoise de
Marche Populaire Asbl“
(FLMP)

Befreiend

Wandern liegt im Trend und ist gesund - die Natur sollte aber nicht darunter leiden

Die Zivilisation hinter sich lassen und in die Natur eintauchen. Wandern erfreut sich großer Beliebtheit. Ein Grund lässt sich vielleicht in dem allgemein gestiegenen Bewusstsein für den Wert der Natur und der Umwelt erkennen. Auch, dass man in unserer Gesellschaft gefühlt permanent vernetzt ist und das Leben als solches recht hektisch und schnelllebig geworden ist, mag manchen zum Wandern bewegen.

Für viele ist wandern aber eine tolle Möglichkeit sich körperlich zu betätigen und das in einer schönen Umgebung. Man macht also etwas für seinen Körper und für seinen Geist. Denn durch Wälder wandern, steile Hänge hochkraxeln und an Wiesen vorbeischiendern ist befreiend.

Interessant ist dabei die Klärung einige Begriffe, die im Zusammenhang mit Wandern oft fallen. Hier sind es besonders englische Begriffe, die immer wieder miteinander gleichgesetzt werden. Angefangen beim Hiking. Das ist im Grund das englische Wort für Wandern. In der Regel handelt es sich dabei um einfache Tagestouren. Damit ist gemeint, dass das Ziel der Tour noch am selben Tag erreicht wird. Sobald man entlang der Route übernachtet - egal ob Zelt, Hütte oder Pension - spricht man allgemein von Trekking. Im Vergleich zum Wandern stellt Trekking eine größere Herausforderung dar, und zwar sowohl an den Körper, die Ausdauer aber auch die mentale Stärke. Entsprechend wird hierbei eine andere Ausrüstung benötigt, als beim normalen wandern. (Mehr dazu auf den Seiten 25 bis 27)

Wandern kann also durchaus anspruchsvoll sein, weshalb man es nicht unterschätzen sollte. Untrainierte Wanderer sollten mit kurzen Strecken beginnen und sich langsam steigern. Das gilt auch für die Schwie-

rigkeit des Terrains. Auch sollte man sich für einige Eventualitäten vorbereiten. Allen voran Verletzungen. Denn ist man tief im Wald oder im Gebirge unterwegs, kann es lange dauern, bis Hilfe eintrifft. Daher ist eine Erste Hilfe-Tasche Pflicht. Auch sollte man wissen, wie man sich etwa bei einem plötzlichen Gewitter verhält. Ratsam ist es sich mitten im Wald aufzuhalten oder Mulden in freien Wiesen zu suchen. Gruppen sollten versuchen, Abstand zueinander zu halten. Ideal ist eine Schutzhütte, möglichst mit Blitzschutz.

Aber auch Tiere können zur Gefahr werden. Sogar Kühe. In einigen Ländern grasen diese ohne Umzäunung auf Wiesen. Von ihnen sollte man Abstand halten und wenn man mit einem Hund unterwegs ist, diesen an der Leine führen. Drohgebärden der Tiere, wie senken des Kopfes, scharren mit den Hufen, brüllen oder schnauben beachten. In gefährlichen Situationen die Ruhe bewahren und nicht weglaufen, sondern langsam und gleichmäßig aus der Gefahrenzone gehen, ohne den Tieren den Rücken zuzukehren. Im absoluten Notfall dem Rind mit dem Stock einen gezielten Schlag auf die Nase geben.

Allgemein sollte man beim Wandern die ausgeschilderten Wege nicht verlassen. Das ist auch im Interesse der Natur. Denn die Tierwelt, die etwa in den Wäldern lebt, kann durch Wanderer gestört werden. Besonders dann, wenn ihre Zahl zu hoch ist oder sie sich nicht respektvoll verhalten. Hierzu zählt auch die potenzielle Verschmutzung. Wo viele Menschen sind, ist auch viel Abfall. Wer wandert, soll also nicht nur die Natur genießen, sondern sie auch respektieren, damit sich auch andere an dieser erfreuen können.

JEFF KARIER



Es gibt **26** nationale Wanderwege

Deren Länge beträgt jeweils zwischen **20** und **60** Kilometer

208 kürzere Wanderwege sind zwischen **5** und **15** Kilometern lang

2 Wanderwege wurden mit dem Label „Leading Quality Trails - Best of Europe“ ausgezeichnet: „Mullerthal Trail“ und „EscapArdenne“

Insgesamt wird Luxemburg von ausgeschilderten Wanderwegen auf fast **5.000** Kilometer durchzogen

Derzeit gibt es insgesamt **11** zertifizierte Premiumwege

Alein **3** davon befinden sich an der Luxemburger Mosel

2017 nahmen mehr als **68.000** Menschen an **70** Wanderungen der „Fédération Luxembourgeoise de Marche Populaire Asbl“ (FLMP) teil

