Anzeige

Über 120 km Wanderstrecken

Wie bereite ich mich auf eine 24-Stunden-Wanderung vor?

Erste Ausgabe der Wander-Veranstaltung „All You Can Walk ... in 24hrs“

Die erste Frage, die zu beantworten ist: Wann beginne ich mit der Vorbereitung? Die Antwort lautet: Sehr bald! Sie haben noch 119 Tage! Gut drei Monate sollten zur Vorbereitung reichen.

Eine 24h-Wanderung, das bedeutet 24 Stunden voller Abenteuer, Naturschönheit, Freude, Faszination – aber auch Selbstüberwindung, Schlafmangel, Müdigkeit, Grenzen kennenlernen ... im Kopf ... Hier ein paar Tipps, wie man sich vorbereiten kann!

Generell kann jeder gesunde und halbwegs sportliche Erwachsene die Herausforderung einer 24h-Wanderung meistern. Halbwegs sportlich – das heißt, man kann schon mal sechs bis acht Stunden am Stück wandern und einen Marathon (42 km) hat man auch schon mal geschafft. Wenn nicht, gibt es noch Gelegenheit am 26.5. und 27.5. in Diekirch (jeweils 40 km) sowie am 25.8. in Brouch oder Lintgen (42 km). Weitere längere Wanderungen im nahen Ausland werden auf der Seite www.flmp.lu unter „Marathon-Cup 2018“ angeboten.

Eine 24h-Wanderung stellt eine körperliche und geistige Herausforderung dar, die man nicht unterschätzen sollte, allerdings auch nicht fürchten muss. Wichtig ist, dass man eine Mindestanforderung an Sportlichkeit erfüllt.

Diese besteht aus dem Wandern selbst sowie im Idealfall aus Kraftausdauertraining. Dabei reicht es, ein- bis zweimal die Woche eine längere Wandertour zu machen. Deren Länge kann man je nach Bedürfnissen und Fähigkeiten steigern. Diese muss aber keineswegs an die Strecke der geplanten 24h-Wanderung herankommen. Es reichen bis zu 40 Kilometer/Woche bei der Vorbereitung. Die wöchentlichen IVV-Wanderungen mit jeweils rund 20 km sind also ein ideales Trainingsfeld. Zusätzlich dazu bieten diese Wanderungen gute Laune, frische Luft, Natur und ganz viele tolle Outdoor-Erlebnisse. Wichtig ist, dass man sich genügend Zeit zur Regeneration lässt. Von Nutzen kann im Vorfeld auch schon mal eine Nachtwanderung sein oder generell bei schlechtem Wetter wandern.

Die FLMP wird am 21.7. eine geführte Nachtwanderung über 20 km anbieten (Start um 21h30 beim Centre Sportif Gaston Stein in Junglinster), sicher sinnvoll für jeden, der noch nie durch die Nacht gewandert ist und sich mit Kopflampe zurechtfinden muss. Durch die Dunkelheit gibt es in der Tat wenig optische Ablenkung. Auch die Stille in der Nacht kann den Körper belasten. Man konzentriert sich in der Nacht viel mehr auf sich selbst als tagsüber und nimmt alles intensiver wahr. Das kann natürlich auch sehr spannend sein, ist aber dennoch eine Ausnahmesituation und kann zu einem Verlust von Kraft, Motivation und Willensstärke führen.

Ausrüstung

Durch den Umstand, dass man nach jeder Vier- bis Fünf-Stunden-Schleife wieder zurück in der Coque ist, braucht man sicherlich keinen Rucksack mitzunehmen. Auch für die Verpflegung ist an insgesamt 17 Stationen gesorgt.

Was soll man sich jetzt aber schon anschaffen?

- Gute Strümpfe, die sehr gut am Fuß sitzen, niemals Falten schlagen, Schweiß absorbieren und Reibung verhindern. Die Socken haben als Zwischenschicht zwischen Fuß und Schuh eine wichtige Funktion: als Polsterung, Schutz vor Reibung und für den Feuchtigkeitstransport. Eine gute Passform ohne Falten und ein atmungsaktives Funktionsmaterial (zum Beispiel Merinowolle) sind daher für ein gesundes Fußklima beim Wandern enorm wichtig. Baumwolle ist hier keine gute Wahl. Auch sollte der Einsatzbereich der Socke auf die Aktivität und den Schuh abgestimmt sein – Socken für Läufer sind anders konzipiert als Wandersocken. Vor allem aber sollten sie nicht frisch aus der Waschmaschine kommen.
- Fußpflege gegen Blasen an den Füßen, eventuell Tape oder Blasenpflaster. Kritische Stellen kann man schon am Vorabend verkleben, respektive mit Pflegecremes einreiben. Allerdings sollte man auf ein längeres Bad am Vorabend der Wanderung verzichten, da dadurch die Haut sehr weich wird und Blasen eher entstehen können. Die Nägel sollten ebenfalls gepflegt werden und kurz geschnitten sein, sonst drücken sie im Schuh!
- Wechselkleidung, insbesondere T-Shirt und Socken, die in der Coque zwischengelagert werden können, Kleidung für jedes Wetter (Regen, unterschiedliche Temperaturen bei Tag und Nacht).
- Kopfbedeckung: Hut, Mütze oder Stirnband, Stirnlampe für die Nacht, Sicherheitsweste.
- Eventuell einen Wanderstock und/oder Sonnenschutz.
- Lieber keine besondere Sportlernahrung, wenn man sie nicht gewohnt ist.

Sie erwartet ein großartiges Erlebnis! *C.*

Anmeldungen zum AYCW sind erwünscht, um Warteschlangen am Tag des Events zu verhindern:

- **www.allyoucanwalk2018.lu**

Wanderspruch des Monats

„Auch eine 24-Stunden-Wanderung beginnt mit dem ersten Schritt!“

Sonntag, 6. Mai
Vianden: 5, 10, 15, 20 km

Donnerstag, 10. Mai
Bascharage: 6, 12, 20 km
Rallye für Kinder bis 6 Jahre

Sonntag , 13. Mai
Junglinster: 6, 10, 22 km
Yuppi-Walk: 6 km / Wanderflohmarkt – Teampokal
Kayl: Geführte Wanderung: 10 km

Samstag, 19. Mai
Beaufort: 6, 12, 22 km

Sonntag, 20. Mai
Bertrange: 6, 12, 20 km

Montag, 21. Mai
Beaufort: 6, 12, 22 km

Sa., 26. & So., 27. Mai
Diekirch: Marche de l'Armée: 12, 20, 40 km

Weitere Infos: Tel.: 691 30 26 87, E-Mail: info@flmp.lu, Internet:

- **www.flmp.lu**

Die Yuppi-Walk-Saison hat begonnen

134 Teilnehmer bei erster Yuppi-Wanderung

Am vergangenen Samstag wurde die Yuppi-Walk-Saison mit einer Wanderung im Cactusbësch in Lieler eröffnet. 134 Kinder und Butzen haben sich an dieser ersten Wanderung beteiligt, welche von den Wanderfrënn Bettendorf in Zusammenarbeit mit dem Syndicat d'Initiative aus Lieler organisiert wurde. Auf einer Fünfkilometerstrecke konnten sich die Kinder, welche in Begleitung ihrer Eltern wanderten, nebst zahlreichen Naturlehrtafeln auch an einigen Spielen austoben. Für die Verpflegung haben Cactus und Luxlait gesorgt, sodass alle Beteiligten erfrischt zum Ziel gelangten, wo Yuppi die sportlichen Kinder empfing. Mit einem ersten Yuppi-Stempel im Yuppi-Pass verabschiedeten sich die Teilnehmer und freuen sich auf den nächsten Yuppi-Walk am 13. Mai bei den „Lënster Trëppler“ in Junglinster. Alle Kinder, welche sich an mindestens vier der sechs angebotenen Yuppi-Walks beteiligen, werden bei einer Abschlussfeier am 23. September in Vianden mit einem tollen Geschenk belohnt. *C.*

Kinder nehmen in Begleitung ihrer Eltern an den Wanderungen teil. (FOTO: FLMP)