

Wege aus dem Alltagsstress

journal.lu - 11.07.2019



1 Foto

LUXEMBURG
ROMAIN BUSCHMANN

Wandern mag als Hobby erstmal altmodisch klingen, doch tatsächlich erfreut sich dieser Zeitvertreib einer immer größeren Beliebtheit. Romain Buschmann, Präsident der „Fédération Luxembourgeoise de Marche Populaire asbl“ (FLMP), erklärt, wieso es sich lohnt zu wandern.

„Wir können uns in Luxemburg glücklich schätzen, auf engstem Raum so viele unterschiedliche Landschaften erleben zu können. Ob Müllerthal, Minette, Ösling oder Mosel: Hier erlebt man sehr verschiedene Umgebungen. Man soll das Land entdecken, es lohnt sich! Ein riesiges Netz an Wanderwegen zieht sich durch das Großherzogtum, durch alle Regionen. Diese Wege sind alle klar ausgeschildert, man geht also nicht dabei verloren, und eine gute Einkehr findet man allemal.“

Die FLMP ist Teil des ‚Internationalen Volkssportverbands‘ (IVV). Werden hier auch mehrere Sportarten angeboten, beschränkt man sich größtenteils auf das Wandern. Uns geht es darum, Freizeitsport anzubieten und keine Wettkämpfe. Das Miteinander, die Gesellschaft steht im Vordergrund. Die FLMP existiert seit 48 Jahren und versammelt etwa 50 Vereine, die dazu ermutigt werden, jährlich eine Wanderung zu organisieren. Sie verteilen sich über das ganze Jahr und finden an jedem Wochenende statt. Der Start findet zwischen 7.00 bis 14.00 statt, die Ankunft kann bis 17.00 erfolgen und man kann selbst entscheiden welche der angebotenen Wanderstrecken von fünf, zehn, oder 20 Kilometern man entdecken will.

Wandern ist ein sehr gesunder Zeitvertreib, der den Vorteil hat, eine Ausdauerbewegung zu fördern. Es geht nicht darum, in kurzer Zeit eine große Leistung zu bringen – bei uns kann es auch eine langsame Bewegung sein, die Ausdauer steht in der Tat im Vordergrund. Ausdauer braucht man denn auch, sollte man sich an einer der ebenfalls angebotenen Weitwanderungen beteiligen wollen, hier liegen die Distanzen zwischen 30, Marathon und bis zu 100 km. Ein weiterer Vorteil: Sie befinden sich in der freien Natur und die Mehrzahl der Wege führt durch Wiesen und Wälder.

In den sozialen Medien präsent zu sein, hat einen großen Mehrwert mit sich gebracht, viele junge Menschen wurden damit erreicht. Mit Hilfe eines Sponsors können wir auch spezielle Wanderungen für Kinder anbieten, bei denen es nicht um die Distanz geht, sondern darum, den Spaß am Wandern mit den Eltern zu fördern. Wir wollen in Zukunft noch ein dynamischeres Erscheinungsbild vermitteln, der Begriff ‚Wandern‘ reißt die Menschen nicht mehr mit. Mit ‚Walking‘, ‚Hiking‘ oder ‚Trekking‘ sieht es denn auch schon besser aus.

Fast 40 Prozent der Menschen, die an den Wanderungen teilnehmen, sind nicht in einem Verein Mitglied. Menschen, die sich nicht so binden können oder wollen, haben in dieser Hinsicht auch freie Hand. Was wir feststellen: Wie die Menschen wandern, ist ganz individuell. Der eine braucht seine Ruhe, um den Stress zu bewältigen und geht alleine wandern. Der andere braucht dabei Gesellschaft. Auch das unterstützen wir, indem wir vermehrt geführte, begleitete Wanderungen anbieten. Dies ist die beste Gelegenheit, Vereine und ihre Mitglieder kennenzulernen, hat man doch ein paar Stunden Zeit, sich für Mensch und Natur zu interessieren.“

www.flmp.lu