

24 Stunden auf Wandertour

Die Stiefel stehen bereit, die Wanderstöcke warten auf den Einsatz. Vierundzwanzig Stunden lang wird es auf Tour gehen. Heute um 19 Uhr fällt in der Coque auf dem Kirchberg der Startschuss für ein Sportereignis der besonderen Art. Motto: „All you can walk in 24 hours“. Das bedeutet für Wandersmann und Wandersfrau 24 Stunden auf der Piste zu sein. Wer heute Abend schon verplant ist, der kann morgen um 6 Uhr zum Nationalen Wandertag am gleichen Ort antreten. Die Veranstalter rechnen mit regem Zuspruch und halten dafür ein umfangreiches Programm bereit. Vor Jahrzehnten machten sich vor allem ältere Herrschaften auf den Weg in Gottes freie Natur, sangen dabei Lieder wie „Mein Vater war ein Wandersmann“ und freuten sich ihres Lebens. Heute ist Wandern ein Massenphänomen. Modedesigner entwerfen Hightech-Trekking-Kollektionen und das Durchschnittsalter der Wanderer ist gesunken. Die Wanderei vermeldet einen enormen Imagewandel - vom altbackenen Marschieren hin zum modernen Genuss- und Erlebniswandern. Was uns am Wandern so gut tut, Spaß und gute Laune verbreitet, ist in jüngster Zeit in den Fokus der Wissenschaft geraten. Von therapeutischen Landschaften ist die Rede, Naturpsychologen untersuchen die Wirkung des Gehens in der Natur auf Gehirn und Psyche, und Mediziner die körperlichen Aspekte. Jeder, der gelegentlich wandert, erlebt, wie gut das entspannende Atmen in der Natur tut, wie sich beim sinnlichen Durchstreifen einer Landschaft Gelassenheit einstellt und wie wohl sich Körper und Geist im Anschluss daran fühlen. Bewegung verbraucht Kalorien und senkt den Blutdruck sowie die Blutfett- und Blutzuckerwerte. Das Immunsystem wird vom Ausdauergehen gestärkt und körperlich aktive Menschen sind ohnehin besser vor Demenz und Alzheimer geschützt als die schlaffen Stubenhocker. Vor Jahren machte sich der damals 65 Jahre alte Erny Schneider aus Mühlenbach auf, den 2 400 Kilometer langen Jakobsweg von seinem Dorf aus bis nach Santiago de Compostela zu bewältigen. In 56 Tagen erreichte er das Grab des Apostels Jacobus in der dortigen Kathedrale. Der Wanderer machte auf dem Pilgerweg nicht nur einmalige Erfahrungen, er begegnete auch zahlreichen Menschen, die so alt waren wie er oder noch um einiges älter. Männer und Frauen, die nichts von dem unsäglich traurigen Wort „Ruhestand“ hielten, sondern die sich zu neuen Ufern aufgemacht hatten. So wie jene, die in den kommenden Stunden in der Coque an den Start gehen werden.

