

# So weit die Füße tragen

All you can walk: Wanderevent startet am 31. August in der Coque

VON DIANA HOFFMANN

**Wer immer schon wissen wollte, wie weit er eigentlich in 24 Stunden gehen kann, für den ist der All you can walk wohl das richtige Event. Auf 120 Streckenkilometern können die Beine getestet werden.**

Da haben die Verantwortlichen der Fédération Luxembourgeoise de Marche Populaire, kurz FLMP, sich was einfallen lassen - Wandern für Hartgesottene. 120 Kilometer in 24 Stunden. Was sich für viele nun wie eine Schnapsidee anhört, ist im Ausland vielerorts bereits ein etabliertes Event. Und so haben sich nicht nur Wanderfans aus Luxemburg, sondern unter anderem auch aus den Niederlanden, Frankreich, Schweden oder Norwegen angemeldet. Romain Buschmann, der Präsident der FLMP, und sein Team haben sich daher einiges für diesen Tag einfallen lassen.

## Eine Schleife in jede Himmelsrichtung

Um die 120 Kilometer zu erwandern, müssen vier Schleifen, absolviert werden, die in alle Himmelsrichtungen führen. Begonnen wird die Wanderung am Freitag, dem 31. August ab 19 Uhr mit einer Schleife in Richtung Süden (25 Kilometer). Anschließend kann ab 23 Uhr der Rundkurs in Richtung Osten (24 Kilometer) in Angriff genommen werden. „Da diese Wege zu einem Großteil im Dunkeln zu bestreiten sind, haben wir natürlich Wert auf die Sicherheit gelegt. Ein großer Teil des Weges führt daher auch über breitere Pfade“, erklärt der Streckenverantwortliche Paul Sandt.

Die dritte Schleife führt dann gegen Westen. Sie ist mit 28 Kilometern die längste und liegt größtenteils auf dem Gebiet des Bambesch. Die vierte Schleife, eigentlich eine Kombination aus den im Streckenheft angegebenen Kursen Nummer vier und fünf, befindet sich im Norden. Sie bietet eine



Viele der Wege, vor allem im Westen und Norden, führen durch Waldgebiet.

(FOTO: CHRIS KARABA)

Marathondistanz von 42 Kilometern, die auch einzeln ab fünf Uhr morgens bewandert werden kann.

Doch nicht nur die Extremwanderer kommen auf ihre Kosten. So werden auch Strecken von 13 oder sechs Kilometern ausgeschildert sein. „Die längeren Strecken sind schon anspruchsvoll, aber es ist kein Wettbewerb. Jeder kann so

weit und so schnell gehen, wie er möchte“, betont Romain Buschmann immer wieder. Der Spaß steht demnach im Vordergrund.

Auf den Strecken gibt es insgesamt 17 beleuchtete Versorgungsposten, an denen es von Schokolade über Getränke, Obst und Müsliriegel alles gibt, was das Wanderherz begehrt. Die Posten

befinden sich meist in Hallen, in denen auch Toiletten vorhanden sind. „Eigentlich brauchen die Wanderer überhaupt keine Verpflegung mitzunehmen“, erklärt der FLMP-Präsident. Am Samstagmorgen gibt es in der Coque Frühstück und gratis Massagen. Auch die Duschen und Umkleidekabinen können genutzt werden. Das Sportzentrum bleibt der Mittelpunkt des Geschehens mit allerhand Animation (siehe Kästen).

Wer sich noch spontan entscheidet, beim All you can walk mitzumachen, kann sich im Internet einschreiben. Auch am 31. August sind um 15 Uhr in der Coque noch Einschreibungen möglich. Die Einzeleinschreibung kostet 45 Euro. Eine Mannschaft mit maximal vier Teilnehmern zahlt 60 Euro und die Teilnahme am IVV-Wandermarathon kostet 15 Euro.

■ [www.allyoucanwalk2018.lu](http://www.allyoucanwalk2018.lu)

## Das Programm an zwei Tagen

Das Event beginnt am 31. August um 15 Uhr in der Coque. Dort werden die Startnummern verteilt und es besteht die Möglichkeit, sich noch einzuschreiben. Um 18.30 Uhr steht eine Warm-up-Session an. Um 19 Uhr fällt der offizielle Start der 24-Stunden-Wanderung. Von 18 Uhr bis Mitternacht gibt es Electronic House Musik für die Ohren.

Am Samstag starten ab 6 Uhr die IVV-Marathon-Wanderung sowie die

Wanderungen über 26, 13 und sechs Kilometer. Um 10 Uhr ist dann ein gemeinsamer Start für die Yuppi-Wanderung sowie der Butze-Walk für Eltern mit Kindern bis drei Jahre. Im Anschluss findet die Kinder-Disco statt. Auch ist es dann möglich, mit einer Alpakka-Herde zu wandern. Den ganzen Tag über findet auch Facepainting statt.

Um 19 Uhr ist dann der Zielschuss und um 21 Uhr der Zapfenstreich.