



Wandern liegt im Trend

Gemeinsam Natur genießen

Wandern hat längst sein angestaubtes Image verloren. Für viele Menschen vereint die Trendsportart zwei Vorzüge: In der Natur sein und etwas für die körperliche Fitness tun. Wer nicht allein über Stock und Stein gehen möchte, kann sich den Touren der zahlreichen Wandervereine anschließen. Immer mehr junge Leute und Familien machen es vor.

Text: Birgit Pfau-Ravida • Fotos: Chris Karaba & Lex Kleren



Es brummt und wuselt im „Centre Sociétaire“ in Linger. Hunderte Menschen mit Funktionsjacken, Rucksäcken und Wanderschuhen gehen hier ein und aus, manche trinken Kaffee, viele unterhalten sich und lachen, alle schauen bei dem Tisch mit den Einschreibungen vorbei. Es ist Sonntag – und mal wieder Zeit für eine Wanderung des Internationalen Volkssportverbands IVV. Zwei Mal im Jahr wird diese von dem Linger Wanderverein „Lénger Trapper“ veranstaltet, unter dem Dachverband der „Fédération Luxembourgeoise de Marche Populaire“ FLMP. Die 48 der FLMP angeschlossenen Wandervereinigungen wechseln sich mit der Organisation dieser Volkswanderungen ab, und so kann man ab Januar jedes Wochenende woanders dieses Erlebnis zusammen mit vielen anderen Natur- und Bewegungsbegeisterten genießen.

Um die 1000 Teilnehmer

Eine, die das Prozedere schon sehr lange kennt, ist Pierrette Linden, Präsidentin der „Lénger Trapper“. „Ich bin seit über 40 Jahren aktive Wanderin und seit 30 Jahren hier Präsidentin“, erzählt die 71-Jährige, während um sie herum Brötchen transportiert und geschnitten, Kaffee und Kuchen verkauft und jede Menge Fragen gestellt werden. An Sonn- und Feiertagen ist Wandern angesagt. Und die Treffen seien im ganzen Land sehr gut besucht. „Das Wandern wird immer beliebter. Letztes Jahr im April hatten wir 1288 Leute hier – im Schnitt sind es immer so zwischen 800 und 1200 Teilnehmer“, erklärt sie. Seit 6 Uhr früh ist sie mit Freunden und Familienmitgliedern hier, um Empfang und Verköstigung vorzubereiten und sich um alles zu kümmern. Ab 7.30 Uhr und bis 14 Uhr können die Teilnehmer offiziell starten, um im Anschluss Gegrilltes oder Kaffee und Kuchen zu schlemmen.

Wer sich im Gemeindezentrum umschaut, sieht an diesem Morgen allerdings vor allem ältere Leute. „Das Alter der Menschen, die bei uns eine Lizenz haben, liegt zwischen 60 und 69 Jahren“, sagt Pierrette Linden. Natürlich gebe es viele FLMP-Veranstaltungen, die auch Jüngere ansprechen und bei denen ganze Familien Stempel sammeln können – etwa bei den Yuppi-Events für Kinder und ihre Familien, mit Spielen und Quizzrunden. Aber hier in Linger seien es eher die älteren Semester, die das Geschehen tragen würden. Das bestätigt auch der 74-jährige

Emile Lucas, Sekretär der „Lénger Trapper“. „Bei uns helfen vor allem die eigenen Familienmitglieder – Kinder und Enkelkinder – mit. Die haben jedoch alle keine Zeit und nicht so das Interesse, das ganze Jahr über jedes Wochenende zu wandern oder aktiv am Vereinsleben teilzunehmen. Das bleibt an uns Älteren hängen“, sagt Emile Lucas bedauernd.

Wandern wird jünger

FLMP-Präsident Romain Buschmann möchte diese Fakten nicht in Abrede stellen. Und doch: „Durch die Aktionen wie die Kinder-Events oder auch dadurch, dass wir attraktive und für Abenteurer geeignete Wanderungen genauso anbieten wie die traditionellen, schaffen wir es jedoch mehr und mehr, auch jüngere Leute zu begeistern“, sagt er. Er denke zum Beispiel an den anspruchsvollen Mullerthal-Trail oder große Wanderungen über 100 Kilometer sowie Trekking-Reisen, die vor allem 20- bis 30-Jährige ansprechen sollen. „Wandern als Sport und Abenteuer – das reizt all jene, die auch mal an ihre Grenzen und darüber hinaus gehen wollen“, sagt Buschmann. Seit zwei, drei Jahren kämen massiv junge Leute nach. Das Durchschnittsalter der Wanderer sei in den vergangenen vier Jahren von 57 auf 46 gesunken. Wandern scheint also „cooler“ und moderner zu werden. Auch Themen wie Nachhaltigkeit und Umweltschutz spielen bei der FLMP eine immer größere Rolle. So werden beispielsweise als Alternativen zu Einweg-Bechern eigene gestaltete Becher mit Deckel zum Wiederverwenden angeboten.

An den rund 70 FLMP-Wanderungen im Jahr nehmen durchschnittlich nicht weniger als 75 000 Menschen teil. Derzeit zählt Luxemburg rund 4200 Wanderlizenzen, davon 3600 in Vereinen; über das Jahr gehen jeden Sonn- und Feiertag durchschnittlich 1000 Wanderer bei den IVV-Events mit. „Das bestätigt uns, dass die Leute neugierig und offen sind. Die Zahl der Lizenzen wächst jedes Jahr“, sagt Romain Buschmann.

Obststückchen zur Stärkung

Zurück in Linger. An diesem Sonntag können die Wanderfreunde wählen zwischen einer Strecke mit fünf und einer mit elf Kilometern Länge. Es geht an Feldern und Zäunen entlang relativ schnell in den

Wald hinein. Typisch April: Es schneit draußen, und eine zarte weiße Schicht bedeckt Obstbaumb Blüten und Schlüsselblumen entlang des Weges. „Das macht uns gar nichts aus! Viel besser als Hitze“, sagt Pia Jost lachend. Die 59-Jährige aus Schifflingen wandert mit ihrer Schwägerin Marie-Jeanne Jost (auch 59) mit.

Beide sind Mitglieder bei der „Entente Fräizäit Roude Léiw“ und genießen das Gemeinschaftsgefühl bei den IVV-Wanderungen. „Seit 2013 bin ich bei den ‚Roude Léiw‘ dabei, vorher habe ich auch schon gerne an den Wanderungen teilgenommen – und meine Schwägerin dann mitgeschleppt“, sagt die Schatzmeisterin des Vereins lachend. Scherzhafte Worte auf den Lippen haben die beiden auch, als sie an der Versorgungsstation bei Kilometer drei ankommen.

Man kennt sich. Hier haben die „Lénger Trapper“ wie immer bei den Wandertagen eine kleine Holzhütte von der Gemeinde gemietet, schenken Getränke aus und verteilen geschnittene Obststückchen für die Wanderer. Hinter der Theke stehen Manon Klein, 56, und Serge Bertermes, 59, mit ihren Söhnen Steve und Marc (38 und 34). Die Familie ist seit 1974 im Verein – seit der Gründung also. „Als Kinder sind wir schon mit unseren Eltern viel gewandert“, erzählt Manon. Die eigenen Kinder hätten leider zurzeit keinen Sinn fürs Wandern – andere Hobbys und Arbeit gingen vor, erzählt sie, während sie die Pässe der Escher Wanderinnen abstempelt. Am nächsten Wochenende helfen sie und Serge wieder mit, diesmal in Consdorf – obwohl das ein anderer Verein ist. „Man unterstützt sich gegenseitig“, sagt Serge.

Die Teilnehmer genießen ihre Wanderung durch Wald und Wiesen ganz offensichtlich. Die meisten gehen die elf Kilometer. Flotten Schrittes und angeregt plaudernd sind alle unterwegs. Beim „Centre Sociétaire“ macht sich eine Dame in rosa Daunenjackette nach vollendeter Wanderung auf den Weg zu ihrem Auto. Die 75-jährige Madeleine Henin kommt aus dem französischen Ottange und nimmt an nahezu allen IVV-Wanderungen teil. „Ich lebe allein und liebe dieses Erlebnis. Mittlerweile kenne ich ganz viele der Wanderer, die regelmäßig mitgehen. Es ist einfach ein tolles Gemeinschaftsgefühl. Und die Bewegung in der Natur ist einfach wunderbar.“

.....
Programm und Infos: www.flmp.lu

Über 800 Menschen konnten „Lénger Trapper“-Präsidentin Pierrette Linden und Sekretär Emile Lucas (Foto u.) beim großen Wandertag im April begrüßen. Sie wurden im „Centre Sociétaire“ verköstigt.



An den rund 70 FLMP-Wanderungen im Jahr nehmen durchschnittlich nicht weniger als 75 000 Menschen teil. Derzeit zählt Luxemburg rund 4200 Wanderlizenzen, davon 3600 in Vereinen.



Tipps für Wander-Neulinge

Schuhwerk: Bequeme und feste Schuhe reichen vielleicht fürs Ausprobieren und erste kurze Touren. Doch wenn es „weiter gehen“ soll, sind Wanderschuhe angesagt. Billige vom Discounter sind ein No-Go. Hier sollte nicht gespart werden. Am besten lässt man sich im Fachgeschäft beraten. Goretex oder andere Membrantextilien sind kein Muss – manche Wanderer schwitzen darin mehr, und auch Lederschuhe sind bei Regen nicht sofort durchnässt. Bei billigem Schuhwerk drohen Schmerzen und schlimmstenfalls Verletzungen. Schuhe sollte man am Tagesende, nach einer Wanderung oder nach einem Arbeitstag kaufen, nicht am frühen Morgen, da die Füße sich im Laufe des Tages ausdehnen. Wichtig für den Komfort sind zudem richtige, atmungsaktive Wandsocken. Schweißnasse Strümpfe verursachen Blasen.

Ausrüstung: Genug zu trinken, eine Matte, auf der man in Pausen sitzen kann, eine Thermoskanne für ein warmes Getränk oder Creme für die müden Füße. Unverzichtbar im Sommer: Sonnencreme, Insektenschutz und Sonnenbrille. Ein Wanderstock ist kein Muss, kann aber sehr hilfreich sein bei schwierigem Gelände.

Kleidung: Ein Lauf-Shirt taugt auch als Wandershirt, die Regenjacke muss für die erste Tour kein teures Modell sein, und auch auf dem Rucksack muss nicht das Wort „Trekking“ stehen. Wenn er allerdings eine Belüftung hat, ist das von Vorteil. Wichtig: Kleiden nach dem Zwiebel-Prinzip – also mehrere Lagen leichter Kleidung übereinander tragen –, für verschiedene Wetterlagen, je nach Länge der Tour und Witterung. Keine Baumwolle nehmen, da die Feuchtigkeit in den Fasern bleibt!

Unterwegs: Bei der Wahl der Strecke sollte man sich als Anfänger nicht überschätzen: Fünf bis zehn Kilometer mit wenigen Höhenmetern sind ausreichend. Hilfreich sind Karten oder Apps. Natürlich gilt es, auf den markierten Wegen zu bleiben. Wichtig: Wettervorhersage beachten und ernst nehmen! Und unterwegs auf die Signale des Körpers hören, Grenzen erkennen und ohne falschen Stolz auch mal eine Strecke abkürzen, unterbrechen oder abbrechen.



Schnee im April kann eingefleischte Wanderer nicht von einer Tour abhalten.

