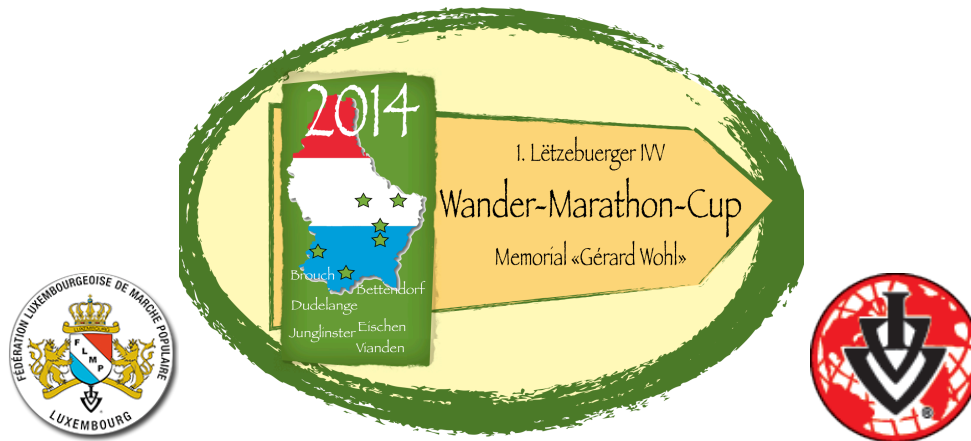


## 1. Lëtzebuurger IVV Wander-Marathon-Cup „Mémorial Gérard Wohl“



Der Mythos « Marathon » interessiert dich ? Es ist ein magisches Wort für jeden Athleten und für viele die es gerne sein würden....Du hast zwar schon dran gedacht einmal an einem Marathon teilzunehmen, hast dich aber noch nie getraut ? hast dir noch nie die Zeit dazu genommen .. Zeit dich vorzubereiten, Zeit zum trainieren, weisst auch nicht ob deine Gelenke das mit machen .... einen Marathon laufen in der Tat, auch langsam, ist nicht « ohne », verlangt viel Ausdauer, viel Training und bewirkt eine grosse Belastung für den Körper, die Gelenke vor allem.

Aber warum muss Marathon immer mit « laufen » mit « schnell » verbunden sein ? Wahrscheinlich weil es in der griechischen Mythologie darum ging eine Botschaft möglichst schnell zu überbringen. In der heutigen internet-Zeit allerdings gibt es andere, bessere, schnellere Möglichkeiten zu dieser Kommunikation. Also braucht man beim Marathon nicht mehr zu rennen, sondern es genügt diese Strecke zurückzulegen, egal in welcher Geschwindigkeit.

Warum also nicht einmal einen Marathon auf die « schonende Art » zurücklegen, einen Marathon in der Natur geniessen, allein oder mit Freunden, und trotzdem Ausdauersport betreiben, einen Marathon « gehen, wandern » ?

Hierzu eine medizinische Aussage:

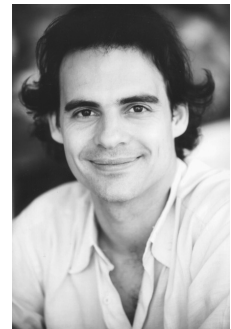
*Weshalb Ausdauersport vorteilhaft für unsere Gesundheit ist*

*In einer Zeit wo immer mehr Menschen an Sesshaftigkeit, Übergewicht, Stress und Rückenproblem leiden gilt es dran zu erinnern dass unser Körper eigentlich für eine Ausdauerfähigkeit ausgelegt ist. Da wir diese heute aber nicht mehr benutzen müssen um zum Beispiel unsere Nahrung zu besorgen, ergibt es durchaus Sinn Ausdauersport zu betreiben. Dies trägt deutlich dazu bei, dass wir körperlich und seelisch fit sind und es auch bleiben. Ausdauersport hat also eine vorbeugende Wirkung. Wichtig ist es ihn regelmäßig, mindestens 2 mal die Woche zu betreiben. Der Kreislauf wird stimuliert, die Herzpumpe gefordert, die Muskeln bauen sich auf, Fett wird verbrannt, sämtliche Organe besser durchblutet, nicht zuletzt unser Gehirn. Da Ausdauersport meistens in der Natur, oder zumindest draußen ausgeführt werden kann, kommt der Vorteil von der frischen Luft und dem Sauerstoff mit hinzu. Die Variation zwischen unseren oft überhitzten Büroräumen und der Außentemperatur fördert wiederum die Durchblutung und eine bessere Sauerstoffaufnahme. Da hier die Belastung länger anhält deshalb aber weniger intensiv als bei anderen Sportarten ist, versteht sich von alleine dass wir hier unsere Gelenke schonen. Das ist auch der Grund warum die Fettverbrennung stattfindet und wir dadurch eine bessere*

*Gewichtsreduktion erzielen können die wiederum für unsere Gelenke schonend ist.*

*Warum Wandern anstatt Laufen ?*

*Die Definition vom Gehen lautet eine Fortbewegungsart, bei der es im Gegensatz zum Laufen keine Flugphase gibt. Der Körper hat also jederzeit in Kontakt zum Boden über die Füße. Dieser kleine Unterschied erklärt warum Gehen also auch Wandern schonend ist für unsere Gelenke. Hüft- und Kniegelenk werden beim natürlichen Fortbewegen am meisten belastet. In der Sportmedizin sehen wir oft Patienten mit Knorpelschäden in diesen Gelenken. Manchmal ist das Laufen auf hartem Untergrund (Straße) oder abgetragene Laufschuhe der Grund hierfür. Gelenkknorpel ist wichtig da es eine reibungslose und schmerzfreie Bewegung zwischen mehreren Knochen ermöglicht. Bei Knorpelschwund, oft altersbedingt, manchmal bei jüngeren Athleten sportbedingt sprechen wir von Arthrose. Aber nicht nur in diesen Fällen bietet Wandern eine sinnvolle Sportart oder Hobbyart. Da Marathon-Wandern das Schonen von unseren Gelenken mit den Vorteilen des Ausdauersports im Freien optimal verbindet, empfiehlt sich diese innovative Sportart für jedermann ob jung, alt ,alleine, mit Freunden oder in der Familie.*



*Dr Jean-Marc WEBER  
médecine et traumatologie du sport*

Also warum nicht probieren, denn Ausdauersport, Wanderungen wirken sich besonders günstig auf das Herz-Kreislauf-System, die Atmung und die Lunge aus. Wandern eignet sich um die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten und Gesundheitsproblemen vorzubeugen, es ist eine schonende Sportart, deren Belastungsniveau im niedrigen Bereich liegt und sich gut den individuellen Bedürfnissen anpassen lässt, auch in seiner positiven Grundwirkung auf den Organismus.

Trau Dir den Marathon zu !  
Werde Wander-Marathoner mit der FLMP !  
Werde mit jedem Schritt fitter !

2014 finden in Luxemburg insgesamt 6 Wander-Marathons von 42 km statt. Der Marathon-Cup wird vom Luxemburgischen Wanderverband als Erinnerung an sein langjähriges Verbandsmitglied Gerard Wohl ausgetragen, dessen Todesdatum sich am 13 März zum ersten mal jährt.

Die Mitwirkung an 4 der 6 Marathons erlaubt die Teilnahme an der Verlosung von wertvollen Preisen unter allen Marathonern sowie die Überreichung eines speziellen Teilnahmediploms als auch eines hochwertigem Aufnehmers.

Austragungsdatum der verschiedenen Marathons in Luxemburg : Vianden 10.5.2014 – Junglinster 11.5.2014 – Eischen 16.8.2014 – Brouch 23.8.2014 – Dudelange 24.8.2014 – Bettendorf 23.11.2014.

Teilnahmekarten zum 1. Lëtzbuerger Marathon-Cup « Mémorial Gérard Wohl » sind zum Preis von 6 € bei jeder IVV-Veranstaltung zu bekommen.

Die Leistung eines jeden einzelnen Wanderers der auch nur einen der verschiedenen Marathons erfolgreich abschliesst wird vom organisierenden Verein mit einem Teilnahmediplom sowie einem Aufnäher anerkannt.

Zu erwähnen bleibt dass die 6 organisierenden Vereine sich durch die Unterzeichnung einer Charta verpflichtet haben eine exemplarische Organisationsqualität auf jeder der verschiedenen Marathonstrecken zu bieten.

Fédération Luxembourgeoise de Marche Populaire  
Romain Buschmann  
Vice-Président  
Marketing et Promotion