

# Ein Wandertag, um fit zu bleiben

Jährlich veranstaltet Pro Senectute Valais-Wallis sportliche Anlässe für Senioren. Dieses Jahr zieht es die Wanderlustigen aufs Giw.

Joëlle Venetz

Einzelne Sonnenstrahlen fallen durch die obersten Baumwipfel. In Visperterminen ist es noch etwas kühl am vergangenen Mittwochmorgen. Trotzdem ist der Platz vor der Talstation Giw gehäuft mit Menschen, genauer gesagt mit Senioren. Sie treffen sich zum kantonalen Wandertag der Pro Senectute Valais-Wallis. 310 Personen verbringen den Tag zusammen auf dem Giw. Etwas mehr als die Hälfte davon stammt aus dem Unterwallis.

Die Stiftung Pro Senectute bietet Sozialberatung, Aktivitäten und weitere Dienstleistungen für ältere Menschen an. Romaine Leiggener ist Sportverantwortliche für das Oberwallis bei Pro Senectute. Am Wandertag beschreibt sie sich selbst als «Springer». Dort, wo es Leiggener braucht, springt sie ein. Ausserdem versucht sie, viel mit den Senioren zu sprechen. Doch die eigentliche Arbeit hat bereits letztes Jahr begonnen. Im Dezember hat sich Leiggener mit den Heidadorf-Tourismus-Verantwortlichen zusammengesetzt, um den Wandertag zu planen. Das vollständige OK tagte anschliessend am 13. Februar. Also bereits sechs Monate vor dem grossen Tag.

Gegen neun Uhr schlendern die meisten Senioren Richtung Sessellift und in Richtung luftige Höhen. Auf dem 2er-Sessellift ist es um diese Uhrzeit noch kalt, die Sonne bleibt fern. Während zehn Minuten gleiten die Wanderer über eine idyllische Berglandschaft, so leise, dass nur die zirpenden Grillen zu hören sind. Oben angekommen, laufen die Gruppen bald los. Die leichte Wanderung führt über

einen Weg durch den lichten Wald. Stets leicht nach oben. Einige Wanderer sind froh um die kurzen Verschnaufpausen, die Wanderleiter Bruno Hutter einlegt. Doch noch vor der Hälfte müssen drei Wanderinnen trotzdem umkehren. Eine einheimische Frau begleitet sie über den Waldweg zurück. Es sind sich alle einig, für die eigene Sicherheit kehrt man lieber um, statt es krampfhaft zu versuchen. Für die restlichen Teilnehmer geht es weiter Richtung Pausenplatz.

## Ein Ingenieur und ein Wanderleiter

Im Wallis gibt es einzelne Wandergruppen, die untereinander organisiert sind. Jede Gruppierung hat ihren eigenen Wanderleiter. Pro Senectute gestaltet ein Programm, an dem alle Senioren mitmachen können. Dabei kann auch mal die Gruppe gewechselt werden, sollte eine andere eine anspruchreichere Route angehen als die eigene Gruppe. Es gibt zwei Arten von Wanderern. Die einen bleiben stets bei ihrer Gruppe, weil sie diese bereits gut kennen, die anderen wechseln je nach geplanter Wanderung. Pro Senectute bietet neu 10er-Karten an, mit denen die Senioren sich nach Belieben einer Gruppe anschliessen können. Mit den Karten kann man an zehn Wanderungen teilnehmen.

Am Pausenplatz angekommen, erzählt Bruno Hutter, wie er zu seinem Job kam. «Vor einem Jahr wusste ich nicht, was ein Ingenieur ist, heute bin ich einer.» So lautete ein Spruch in seiner ehemaligen Arbeitsstelle bei Lonza. Mit dem Wanderleiter-Dasein sei es ihm gleich ergangen, sagt Hutter. Nach einer Anfrage seiner Vorgängerin ab-



Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen: Nach dem Wandern gibts ein Apéro.

Bild: zvg

solvierte er sogleich die drei notwendigen Kurse und war somit zwei Jahre später Wanderleiter. In den Kursen musste Hutter seine Fitness unter Beweis stellen. Zudem lernte er, Karten zu lesen und auf dem Computer Wanderungen zu planen. Anfangs fiel es ihm schwer, sich vor die Leute zu stellen. Im Hinterkopf stets, dass die meisten wohl öfter wandern als er selbst. Doch diese Nervosität merkt man Hutter heute nicht mehr an. Gekonnt führt er seine Gruppe weiter durch den Wald.

Als Sportverantwortliche versucht Leiggener, möglichst attraktive Angebote zu schaffen. Wandern ist dabei sehr beliebt. Besonders im Alter ist es wichtig, sich fit zu halten. Wer fit ist, bleibt länger autonom, sagt Leiggener. Daher steckt hinter einem Sporttag viel mehr als nur Wandern in der schönen Natur. Aber auch der Zusammenhalt und die sozialen Kontakte werden gestärkt.

Hutter musste sich im Voraus nicht speziell vorbereiten, sagt er, als die Gruppe auf dem Höhenweg ankommt. Er weist auf ein weisses Plakat. «Die Verantwortlichen haben den Weg bereits für uns ausgeschildert.» Nun schreitet Hutter über einen steinigen Weg, inzwischen geht er in der Sonne. Fröhlich erzählt er von seinen Zeiten als Fussballtorhüter und wie er sich jetzt fit hält. Doch er räumt ein: «Manchmal sollte ich vielleicht auch mal eine Pause machen.» Sonst würden scheinbar die Muskeln nicht richtig wachsen, wurde ihm erzählt. Bald schon sichtet Hutters Gruppe das Restaurant und die Bergstation. Dort wartet ein Apéro, Musik und die anderen Gruppen.

## Freude und Freude beim Wandern finden

Die Senioren freuen sich jedes Jahr auf diesen Wander-

tag. So auch Marcel Schwestermann aus Sitten. Er ist zum zweiten Mal Teil des Anlasses. Als vor anderthalb Jahren seine Frau verstarb, war für ihn klar, dass er sich Gesellschaft suchen muss. Und diese hat er in seiner Wandergruppe gefunden. Wer so ein Schicksal erleide wie er, dürfe sich nicht einsperren, sagt Schwestermann und ergänzt: «Raus! Die Leute kommen nicht zu dir, du musst zu ihnen.» In seiner Gruppe sei er sehr gut aufgenommen worden. So komme er auch an Orte im Unterwallis, die er zuvor noch nie gesehen habe. Zweimal im Jahr unternimmt die Gruppe längere Ausflüge, diesen September gastiert sie in Arona.

tener Wandergruppe und ihn, an der grossen Wanderung aufs Giw teilzunehmen. Und das hat sich gelohnt. Schwestermann strahlt, als er von der Route erzählt. «Es war wirklich «beautiful».» Er erinnert sich an letztes Jahr, als die Gruppe an der Grand Dixence war. Es habe nur geregnet. Dieses Jahr sei es daher umso schöner, die Aussicht auf die Berge zu geniessen. Schwestermann gehört in seiner Gruppe zur Stufe drei, der höchsten Stufe. Das heisst, dass er regelmässig an Wanderungen mit bis zu 15 Kilometern und 900 Höhenmetern teilnimmt. «Das heute war für mich eine kleine Wanderung», sagt er.

## Umdrehen heisst nicht gleich Aufgeben

Bis zum Mittag hat Leiggener nur positive Rückmeldungen erhalten. Einige Wanderer erkundeten das Heidadorf in einer Führung. Auch mit den beiden Wanderungen zeigten sich die Senioren am Mittagstisch zufrieden. Das schöne Wetter geniessen sie nun im Restaurant. «Der Heidawein soll wohl auch gut sein», sagt Leiggener schmunzelnd. Sollte doch etwas weniger Schönes passieren und um bei allfälligen Notfällen richtig handeln zu können, ist ein Samariterteam vor Ort. Auch der Arzt wurde über den Wandertag im Voraus informiert. Dass mal jemand auf einer Wanderung umdrehen müsse, sei normal, sagt Leiggener.

Auf dem Giw lassen die Senioren jetzt den Tag gemütlich ausklingen. In lockerer Stimmung schwingen die einen das Tanzbein, während andere Freundschaften pflegen. Und das ist der Zweck dieser Anlässe.

ANZEIGE

Weil Ihre Augen wichtig sind.

Jetzt Termin buchen nur bis 22.9.24:

[mcoptic.ch/sehtest](https://mcoptic.ch/sehtest)



Sehtest  
geschenkt  
im Wert von Fr. 39.–

Gültig bis 22.9.2024 in allen McOptic Filialen gegen Vorzeigen dieses Gutscheins. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten. Keine Barauszahlung.

McOptic in Ihrer Nähe:  
Bahnhofstrasse, Brig · Kantonsstrasse, Visp

McOptic