

# Der Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf Aktiv zu jeder Jahreszeit

Von Helmut Otto

Wie der Name Lauf- und Walking-Treff schon sagt, wird hier gelaufen und gewalkt, dass auch Nordic Walking angeboten wird, versteht sich von selbst. Natürlich werden im Lauftreff auch Kinder und Jugendliche zum Laufen in unserem Jugend-Lauftreff geführt.

Der Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf besteht seit 1987 und seit 1996 als Leichtathletik-Abteilung des TuS Mondorf, der in Niederkassel-Mondorf zwischen Köln und Bonn beheimatet ist und können deshalb bereits auf eine langjährige Lauftreffarbeit aufbauen. Der Treffpunkt aller Aktivitäten ist der Parkplatz an der Rheinallee in Niederkassel-Mondorf in der Nähe der Rheinfähre.

Der Lauftreff bietet in den unterschiedlichen Leistungsgruppen für jeden etwas. Jeder ist willkommen, vom Einsteiger

bis zum Leistungssportler. Alle angebotenen Leistungsgruppen werden an den Haupttagen von beim Leichtathletik-Verband Nordrhein ausgebildeten Betreuerinnen und Betreuern begleitet.

Die Teilnehmer am Lauf- und Walking-Treff sind zwischen 7 und 70 Jahren alt und kommen aus den unterschiedlichsten Berufen. Auch die jeweilige Leistungsstärke ist natürlich unterschiedlich, vom "blutigen" Einsteiger bis zum gestandenen Marathonläufer bzw. bis zum Power-Walker ist alles vertreten.

Der reiche Erfahrungsschatz der ausgebildeten Betreuerinnen und Betreuer fließt in die einzelnen Lauf- und Walkinggruppen mit ein, so dass sich jeder nach seinem Leistungsvermögen oder auch nach seiner Tagesform einer der betreuten Gruppen anschließen kann ohne über- oder unterfordert zu sein.

Der Lauftreff bietet jedem die Möglichkeit, regelmäßig zu den festgesetzten Zeiten unter fachlicher Beratung und Betreuung eine Stunde zu laufen, zu walken oder Nordic Walking zu betreiben. Die Betreuer der Gruppen bestimmen das Tempo, den Zeitpunkt und die Länge der Pausen und dürfen nicht von den Teilnehmern der einzelnen Gruppen überholt werden.

Die genau vermessenen Lauf- und Walking-Strecken führen im



Sommer durch die Sieg-Niederungen und im Winter auf dem Rheindamm in Richtung Niederkassel. Besonders in der heißen Jahreszeit ist die Bewegung unter Bäumen wesentlich angenehmer als auf von der Sonne beschienenen Wegen.

Grundsätzlich gilt hierfür: Bei jedem Wetter wird gelaufen oder gewalkt. In besonderen Fällen, z.B. Hagel, extreme Ozonwerte, etc. kann es jedoch zu Änderungen kommen, die immer erst vor Ort am Treffpunkt entschieden werden.

Seit einiger Zeit haben der Leichtathletik-Verband Nordrhein (LVN) und der Landessportbund (LSB) festgelegt, dass zukünftig nur noch Vereinsmitglieder und Erfüllungsgehilfen des Vereins im Rahmen der LSB-Sporthilfe versichert sind.

Das heißt im Klartext, entweder Sie werden Vollmitglied in einer der Abteilungen des TuS Mondorf oder mit inaktivem Beitrag, derzeit Euro 7,00 pro Monat, in der Abteilung Leichtathletik mit dem Gesamtangebot des Lauftreffs, oder Sie werden "Erfüllungsgehilfe" des Vereins, also Betreuerin oder Betreuer beim Laufen, Jugend-Lauftreff, Walken oder Nordic Walking.

Die Aktivitäten des Lauftreffs sind natürlich nicht nur auf das Laufen beschränkt. So gibt es im Laufe des Jahres neben den sportlichen Aktivitäten (Volksläufe) auch andere Anlässe feste "Feste zu feiern", wie z.B. das Grillfest im Sommer oder der Familienwandertag, immer am Tag der Deutschen Einheit, dem 03. Oktober.

□

mu2, 25-08-14