

Sommer beim Lauftreff

Mondorf (den). Nachdem nun langsam der Frühling einkehrt, stellt der Mondorfer Lauf- und Walking-Treff (LT TuS Mondorf) vom Winter- auf das Sommer-Halbjahr um. Der Lauftreff trifft sich nach der Saisonöffnung, also ab 11. April, dienstags um 18.30 Uhr am Lauftreff-Treffpunkt in Mondorf an der Rhein-allee. Von dort wird gemütlich und ohne Auflagen in bis zu sechs Gruppen in den Siegauen gelaufen. Beim Laufen werden mehrere Gruppen vom „wirklichen“ Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen angeboten.

Zur gleichen Zeit, auch dienstags um 18.30 Uhr, trifft sich der Nordic Walking-Treff. Allerdings ist hierfür, wegen der komplexen Nordic-Walking-Technik, vorher der Besuch eines der vom Lauftreff angebotenen Kurse erforderlich.

Interessenten melden sich bei der Instruktorin des Nordic Walking-Treffs.

Ab Mittwoch, 12. April, trifft man sich zum ersten „Sommer“-Walkingtag um 18.30 Uhr, ebenfalls am Treffpunkt an der Rheinallee. Zum Walken werden mehrere Gruppen für Einsteiger, langsames und schnelles Mittelfeld und für Fortgeschrittene angeboten.

Ab Donnerstag, 20. April, trifft sich der Jugend-Lauftreff um 17.15 Uhr am Lauftreff-Treffpunkt. Dieses Angebot richtet sich an Kinder von sieben bis 13 Jahren. Hierzu treffen sich die Kinder 14-tägig in den geraden Wochen.

Weiterhin gibt es als Lauf-Zusatzangebot den Donnerstag, ab 13. April, an dem Ausdauertraining angeboten wird. Treffzeit hierfür: 18 Uhr. Allerdings

trifft man sich zum Ausdauertraining unter der Siegbrücke in der Nähe des Restaurants „Siegfähre“ in Troisdorf-Bergheim.

Die einzelnen Gruppen aller Lauf- und Walking-Teile werden von beim Leichtathletik-Verband Nordrhein (LVN) ausgebildeten Betreuern begleitet und können deshalb auch die wesentlichen Grundkenntnisse an die Aktiven vermitteln.

Nähere Informationen zum Laufen, Jugend-Lauftreff, Walken und Nordic Walken bei: Michael Schoring, 0228-9096954 oder 0176-43490251, schorings@web.de; Walter Pecher, Jugend-Lauftreff, 02208-72006; Ulrike Woll, Walking, 0228-454554; Kirstin Gehder, Walking, 02208-770166; Maria Eichel-Wilke, Nordic Walking, 02208-2931.

NOA, 05-04-17