

Trimm-Trab ins Grüne



Gut gelaunt geht es nach dem Fototermin in Richtung Siegaue

(Li) - Traditionell eröffnet der Lauf- und Walking-Treff des TuS Mondorf jedes Jahr Anfang April die Sommersaison.

So auch am Dienstag, den 3. April 2019 wo sich gegen 18:30 Uhr etwa 45 Läufer/innen und Walker/innen am Rheinufer in

Nähe des Fähranlegers einstellen.

Lauf-Treff-Leiter Michael Schoring begrüßte per Mikro und Verstärker die Anwesenden und gab einige Verhaltensregeln für die Auftaktveranstaltung bekannt. Erfreut war Schoring, dass auch einige neue Gesichter den Weg an die Rheinallee fanden. Der anfangs dunkel verhangene Himmel versprach nichts Gutes, jedoch beim Start in Richtung Siegaue hellte sich der Himmel auf und im Verlauf der Übungseinheit zeigte sich sogar die Sonne.

Verpflegt wurden die Teilnehmer/inne nach der anstehenden Übungseinheit durch den REWE-Markt Mondorf, in Person von Marktinhaber Arthur Boos. Mitgebracht hatte der

Kaufmann neben Äpfeln, Bananen und Cookies auch Apfelschorle, Fass-Brause und erstmals auch Kölsch.

Jeden Dienstag um 18:30 Uhr wird vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen jeweils eine Stunde in bis zu sieben Gruppen gelaufen (6km, 7km, 8km, 9km, 9,5 km 10km und 10,5km). Ebenfalls jeden Dienstag um 18:30 Uhr starten die Nordic-Walker. Anfänger müssen vorab einen Kurs absolvieren, in dem die komplexe Nordic-Walking-Technik vermittelt wird. Dieser wird vom TuS-Mondorf an 4 aufeinanderfolgenden Samstagen angeboten und beginnt jeweils am 1. Samstag eines Monats. Informationen zum Nordic-Walking bei Maria Wilke Tel. 02208 - 2931.

Jeweils Mittwochs um 18:30 Uhr ist Walking-Tag. Dazu werden Gruppen für Einsteiger, langsames und schnelles Mittelfeld sowie für Fortgeschrittene angeboten.

Informationen bei Ulrike Woll Tel. 0228 - 454554. Weitere Auskünfte zum Lauf-Treff des TuS-Mondorf bei Michael Schoring unter Tel. 0228 -9096954 bzw. 0176 - 43490251 und unter www.lauftreff-mondorf.de

MOZ, 07.04.19