

Läßt's der TuS nur laufen...?

Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf im Frühjahr 2013

Von Helmut Otto

Wer sich am 26. März 2013 zufällig gegen 18.30 Uhr am Parkplatz an der Mondorfer Rheinallee aufhielt, war sicherlich verwundert, warum sich dort so viele sportlich gekleidete Erwachsene und Jugendliche versammelt hatten. Der Grund - und Eingeweihte wissen dies - es war der Trimm-Trab ins Grüne, also die Saisoneroöffnung in das Sommer-Halbjahr 2013 mit Unterstützung des REWE-Markts in Mondorf und der DAK Gesundheit.

Seit nunmehr fast 26 Jahren besteht der Niederkasseler Lauf- und Walking-Treff, der von einer Handvoll Laufbegeisterter 1987 gegründet wurde.

Wie die große Zahl der Sportbegeisterten aber beweist, am 26.03. zur Sommersaison-Eröffnung erschienen trotz widriger Temperaturbedingungen 56 Bewegungswillige, spricht das 1987 ausgearbeitete Bewegungskonzept auch heute noch die Bürgerinnen und Bürger von Niederkassel an und hier besonders diejenigen aus Mondorf, weil von dort aus, im Sommer-Halbjahr in den Siegen gelaufen und gewalkt wird. Die Teilnehmer am Lauf- und Walking-Treff sind zwischen 7 und 80 Jahren alt und kommen aus den unterschiedlichsten Berufen. Auch die jeweilige Leistungsstärke ist natürlich unterschiedlich, vom „blutigen“ Einsteiger bis zum gestandenen Marathon-

und Ultra-Marathonläufer bzw. bis zum Power-Walker ist alles vertreten. Der reiche Erfahrungsschatz der einzelnen vom Leichtathletik Verband Nordrhein (LVN) ausgebildeten Betreuerinnen und Betreuer fließt in die einzelnen Lauf- und Walkinggruppen mit ein. Der Lauf-treff bietet sieben unterschiedliche Laufgruppen an, so dass sich jeder nach seinem Können oder auch nach seiner Tagesform einer der Gruppen anschließen kann. Hierbei legt die Lauf-treff-Philosophie besonderen Wert: auf die Betreuung der wirklichen Einsteiger und der Jugendlichen.

Der Lauf-treff bietet jedem die Möglichkeit, regelmäßig zu den oben erwähnten festgesetzten Zeiten dienstags unter fachlicher Beratung und Betreuung eine Stunde zu laufen. Die Betreuer der Gruppen 6 und 7 (die Ziffern stehen für die zu laufende Entfernung in km in einer Stunde!) bestimmen das Tempo, den Zeitpunkt und die Länge der Pausen und dürfen nicht von den Teilnehmern der einzelnen Gruppen überholt werden.

Außer Laufen wird dienstags auch das vom LVN empfohlene Nordic-Walking in unterschiedlichen Geh-Gruppen angeboten und erfreut sich großer Beliebtheit. Natürlich wird beim Nordic Walken auf die richtige Anwendung der Technik geachtet.

Auch der Walking-Teil des Lauf-Treffs, der bereits vor fast 16



Nähere Informationen zum Laufen, Jugend-Laufftreff, Walken und Nordic Walken bei:

- **Helmut Otto**, Deutzer Str. 1A, Niederkassel-Rheidt, Tel. 0 22 08-33 54 oder helmut.otto@laufftreff-mondorf.de
- **Walter Pecher**, Jugend-Laufftreff, Tel. 0 22 08-72 00 6
- **Ulrike Woll**, Walking, Tel. 0 22 8-45 45 54
- **Doris Mundorf**, Walking, Tel. 0 22 8-41 09 96 5
- **Hannelore Hermanski**, Nordic Walking, Tel. 0 22 8-45 19 18 oder
- **Maria Wilke**, Nordic Walking, Tel. 0 22 08-2931

Jahren gegründet wurde, hat ein vergleichbares Angebot: Dieser Teil des Lauf-treffs bietet 5 bis zu drei unterschiedliche Gehgruppen an, in denen ebenfalls unter Betreuung für jede Stärke das Passende angeboten wird.

Besonders wichtig ist es daher, daß sich jeder Lauf- bzw. Walking-Treff-Teilnehmer in die seinem Leistungsvermögen entsprechende Lauf-/Walkinggruppe einordnet, damit er durch das vom jeweiligen Betreuer vorgegebene Gruppentempo nicht über- oder unterfordert wird. Gerade für die Einsteigergruppen wurden die entsprechenden Gruppen eingerichtet. Donnerstags trifft sich der Jugend-Laufftreff. Der JLT richtet sich mit seinem speziellen Laufangebot an alle laufbegeisterten Kinder und Jugendlichen, die Spaß am Laufen haben und "laufend" etwas für ihre Fitness und Gesundheit tun möchten.

Gerade als Ergänzung zum Schulsport und Abbau von

Schul- bzw. Hausaufgabenstress bietet sich das Angebot des JLT hervorragend an. Alle laufinteressierten Kinder und Jugendlichen ab 7 Jahre - auch mit wenig oder noch keiner Lauferfahrung - treffen sich donnerstags um 17:15 Uhr am Lauf-treff-Treffpunkt in Mondorf. Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen. Laufschuhe, dem Wetter angepasste Kleidung (Sonnenschutz) und natürlich etwas zum Trinken sollte jede Läuferin und jeder Läufer mitbringen.

Aus den oben geschilderten Gründen stellt der Lauf- und Walking-Treff TuS Mondorf ein Angebot an die ganze Familie dar, am gleichen Ort zur gleichen Zeit den gleichen Sport zu betreiben. Die einzelnen Gruppen beziehen sich auf bestehende Regeln des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV), der alle ca. 3.000 Lauf-treffs in Deutschland betreut und die Grundregeln vorgibt.

MOE, 08-04-73