

LG Mützenich startet mit breitem Angebot

Für Kinder, Anfänger und erfahrene Läufer sind unterschiedliche Strecken im Angebot. Auch an die Nordic-Walker wird gedacht

Mützenich. Die Leichtathletikgemeinschaft Mützenich startet am Montag, 4. April, in ihre Sommersaison. Das Leichtathletiktraining für Kinder und Jugendliche von sechs bis 18 Jahren findet dann wieder montags auf dem Mützenicher Sportplatz statt. Kinder bis einschließlich Jahrgang 2005 trainieren von 17 bis 18 Uhr, die älteren von 18 bis 19 Uhr. Bei sehr schlechtem Wetter wird weiterhin die Mützenicher Turnhalle genutzt. Im Mittelpunkt des Trainings stehen der Spaß an der Bewegung, das Heranführen an leichtathletische Wettkämpfe und der Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.

Im Hohen Venn unterwegs

Der Montagslauftreff ist ab der Eröffnung der Sommersaison wieder auf den herrlichen Laufstrecken im Hohen Venn unterwegs. Er wird weiterhin nach den Grundprinzipien der DLV-Lauftreffs veranstaltet: „1. Es wird in Gruppen gelaufen und jede Gruppe wird von einem Betreuer geführt. Dieser bestimmt Weg und Tempo und richtet sich nach dem Langsamsten der Gruppe. 2. Alle Teilnehmer, egal welcher Gruppe, trainieren eine Stunde. Sie beginnen gemeinsam und kommen auch gemeinsam wieder am Ausgangspunkt an. Diese Belastungsdauer wird (mit kleineren Pausen) auch von den Anfängergruppen erreicht. 3. Da jeder Teilnehmer ein

unterschiedliches Leistungsniveau hat, gibt es verschiedene Leistungsgruppen, so dass für jeden die passende Gruppe dabei ist und niemand über- beziehungsweise unterfordert wird.“

Querfeldein- und Quassellauf

Für eine Betreuung jeder Gruppe durch erfahrene Läufer und ausgebildete Übungsleiter ist gesorgt. Treffpunkt ist bei jedem Wetter montags um 19.30 Uhr am Sportplatz in Mützenich. Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht nötig.

Ein weiteres Joggingangebot startet mittwochs um 19 Uhr am Sportplatz in Mützenich. Dann werden je nach Interesse Strecken von circa 8 bis 17 Kilometer Länge in ruhigerem Tempo gelaufen.

Die LG bietet auch einen Treff für Walking und Nordic-Walking an. Alle, die diesen Fitness- und Gesundheitssport einmal unverbindlich kennenlernen möchten oder bereits begeisterte Walker oder Nordic-Walker sind, treffen sich donnerstags um 18 Uhr ebenfalls am Sportplatz in Mützenich. Dort wird ihnen dann ein abwechslungsreiches Walkingangebot mit Warm Up und Cool Down angeboten. Walkingstöcke stehen in allen Größen zur Ausleihe bereit. Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Donnerstags um 19.30 Uhr treffen sich die erfahrenen Läufer zu



Gemeinsam unterwegs: Zum Start in die Sommersaison hat die Leichtathletikgemeinschaft Mützenich verschiedene Strecken für Anfänger und Fortgeschrittene im Angebot. Foto: Verein

„langen ruhigen Einheiten“. Treffpunkt zu den anwachsenden Strecken (15 bis 35 Kilometer ist auch hier der Mützenicher Sportplatz.

Früher sprach man vom „Querfeldeinlauf“, heute heißt das Angebot „X14s – Cross for Teens“ und richtet sich an Jugendliche, die Laufsport abseits der üblichen Joggingstrecken erleben möchten.

Donnerstags ab 17.30 Uhr wird das Motto „Je Matsch desto Spaß“ ausgelebt.

Der Quassellauf als längere regenerative Trainingseinheit wird immer sonntags in ungeraden Wochen um 10 Uhr ab Parkplatz Grenzweg (Belgien) angeboten. Die 17-Kilometer-Strecke wird in ungefähr 1:50 Stunden durchlau-

fen und ist auch für Babyjogger und Fahrräder gut geeignet. Bei Bedarf kann die Strecke anschließend zum echten Long-Jog (25-35 Kilometer) ausgebaut werden. Gäste sind willkommen!

Infos zu allen Angeboten der LG Mützenich gibt es bei Wolfgang Poqué unter ☎ 02472/4663 und unter www.lg-muetzenich.de.