

Auf geht's in die Sommersaison

Viele Angebote für Bewegungsfreunde bei der **LG Mützenich** ab Montag

Mützenich. Die Leichtathletikgemeinschaft Mützenich startet am Montag, 9. April, in ihre Sommersaison. Das Leichtathletiktraining für Kinder und Jugendliche findet dann wieder montags auf dem Mützenicher Sportplatz statt. Nur bei sehr schlechtem Wetter wird die Turnhalle genutzt. Im Mittelpunkt stehen der Spaß an der Bewegung, das Heranführen an Wettkämpfe und der Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.

Der Montagslauftreff wechselt von den Straßenrunden wieder auf die Laufstrecken ins Hohe Venn. 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. 2. Alle Teilnehmer trainieren eine Stunde. Sie beginnen gemeinsam und kommen gemeinsam an. 3. Da jeder Teilnehmer ein unterschiedliches Leistungsniveau hat, gibt es verschiedene Leistungsgruppen, so dass für jeden die passende Gruppe dabei ist.“

Erfahrene Betreuer

Für eine Betreuung jeder Gruppe durch erfahrene Läufer und ausgebildete Übungsleiter ist gesorgt. Treffpunkt bei jedem Wetter ist montags um 19.30 Uhr am Sportplatz in Mützenich.



Die LG Mützenich startet in die Sommersaison. Neueinsteiger sind bei allen Angeboten willkommen.
Foto: Poqué

Die LG bietet auch einen Treff für Walking und Nordic-Walking, donnerstags um 18.30 Uhr ebenfalls am Sportplatz mit Warm-up und Cool Down. Walkingstöcke stehen in allen Größen zur Ausleihe bereit.

Donnerstags um 19.30 Uhr treffen sich die erfahrenen Läufer zu „langen ruhigen Einheiten“. Treffpunkt zu den im Lauf der Saison anwachsenden Strecken (15 bis 35 km) ist auch hier der Sportplatz.

Früher hieß es „Querfeldeinlauf“, heute klingt „X14s – Cross for Teens“ cooler und richtet sich an Jugendliche und Kinder. Die wöchentlichen Läufe durch Wälder und Wiesen, durch Pfützen und Bäche stehen unter dem Motto „Je Matsch desto Spaß!“. Treff ist nach Absprache, momentan donnerstags um 17.30 Uhr.

Der Quassellauf als regenerative Einheit wird weiterhin sonntags in ungeraden Wochen um 10 Uhr ab Parkplatz Grenzweg (Belgien) angeboten. Die 17-km-Strecke wird in ungefähr 1,5 Stunden durchlaufen und ist auch für Babyjogger und Fahrräder geeignet. Bei Bedarf kann die Strecke zum Long-Jog (25-35 km) ausgebaut werden.

Bei allen Angeboten sind Neueinsteiger willkommen. Weitere Infos gibt es bei Wolfgang Poqué, ☎ 02472/4663, und im Internet unter www.lg-muetzenich.de.