

Outdoor-„Schnupperwochen“

BREITENSport Turbo-Schnecken laden Walker, Läufer und Mountainbiker ein

LÜDENSCHIED ■ Die Turbo-Schnecken Lüdenschied bieten in diesem Frühjahr in der Zeit vom 2. Mai bis 31. Mai kostenlose Schnupperwochen im Outdoor-Bereich an.

Jeder, der Interesse hat, kann dabei sein, um entweder seinem Winterspeck den Kampf anzusagen, sein vorhandenen Fitnesslevel zu verbessern oder einfach auch nur, um neue Kontakte zu knüpfen.

Alle angebotenen Lauf- und Walkinggruppen finden in verschiedenen Schwierigkeits- bzw. Geschwindigkeitsstufen statt. Somit kann sowohl der untrainierte Neueinsteiger als auch der sportliche Läufer eine Gruppe ge-

nau nach seinem Leistungsvermögen finden.

Die Übungsleiter der Schnecken beraten vor Ort am Treffpunkt Nattenberg, welche Gruppe am besten geeignet ist.

Der Treffpunkt für alle Walking- und Laufgruppen ist immer im Nattenberg-Stadion zwischen dem Haupt- und Nebenplatz. Die Walker treffen sich immer montags um 18 Uhr und um 19 Uhr sowie mittwochs um 18 Uhr. Die Läufer montags 18.30 Uhr und um 19 Uhr und mittwochs und donnerstags jeweils auch um 18 Uhr.

Am Treffpunkt erfolgt stets ein kurzes gemeinsames Warm up für alle Gruppen

und Teilnehmer, bevor es in den jeweiligen Gruppen los geht. Gelaufen und gewalkt wird in der Regel im Wald, auf Forstwegen und verkehrsarmen Seitenstraßen rund um den Nattenberg und dem Stilleking.

Die Teilnehmer sollten dem Wetter angepasste und bequeme Kleidung tragen und bei sehr warmen Temperaturen etwas zu trinken mitbringen. Eine Voranmeldung für die Teilnahme an den Schnupperwochen ist nicht notwendig.

Auch bei den Mountainbikern der Schnecken kann im Mai kostenlos „geschnuppert“ werden. Die MTBer treffen sich an zwei Abenden in

der Woche und starten in der Regel in zwei verschiedenen Leistungsgruppen. Die

Abendtouren dauern je nach Wetterlage zwischen zwei und drei Stunden, in denen zwischen 20 und 30 km zurückgelegt werden. Gefahren wird im Wald, auf Forstwegen, Singletrails und verkehrsarmen Seitenstraßen rund um Lüdenschied. Selbstverständlich ist die Teilnahme auch mit einem E-Mountainbike möglich.

Weitere Informationen und der neue Outdoor-Flyer 2018 mit allen Gruppen und Kursen sind bei den Turbo-Schnecken Lüdenschied e.V. unter buer0@turbo-schnecken.com oder Tel: 0 23 51/ 9 74 44 80 erhältlich