

11. DLV-Ausdauerfest

Stralsund - Regelmäßiges Laufen hält fit und gesund – und es macht Spaß. Am heutigen Mittwoch, 28. Juni, organisiert die Lauf- und Walking-Gruppe des Sportvereins HANSE Klinikum den 11. DLV-Ausdauerfest in der Primus Immobilien Arena Stralsund.

Der Deutsche Leichtathletik-Verband möchte in seinem breiten- und freizeitsportlichen Programm besonders der hohen Bedeutung des Ausdauerports gerecht werden.

Die vorteilhafte Rolle des Ausdauerports ergibt sich aus tollen Naturerlebnissen und dem Entgegenwirken von Bewegungsmangel, Über- und Fehlernährung, Herz- und Kreislauferkrankungen.

Bereits für 15 min Laufen ohne Pause gibt es die 1. Stufe des DLV-Laufabzeichens, die nächsten Stufen werden für 30, 60, 90 oder 120 Minuten

verliehen. Für die (Nordic-) Walker bietet der DLV die Stufen 1 - 3, d. h. 30, 60 und 120 Minuten an.

Seit dem 1. Januar 2013 werden die Leistungen, die für das DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walkingabzeichen erbracht werden, auch für das Deutsche Sportabzeichen anerkannt.

Die Läufer im Stadion werden mit Musik angespornt, die Moderation erfolgt von Andreas Boehk.

Wer bereits ein Abzeichen erworben hat, sollte es zum Eintragen der Wiederholung mitbringen.

Der DLV-Ausdauerfest ist eine Kampagne für alle, die Spaß am Laufen und Walken haben, egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene.

Seid dabei und lauft mit! Im letzten Jahr nahmen 160 Aktive, darunter zahlreiche Kinder an dieser Veranstaltung

teil. Die Startergebühr beträgt 1,- Euro. Hierin ist der Erhalt einer Urkunde enthalten.

Die Versorgung mit Obst und Getränken erfolgt durch die Störtebeker Braumanufaktur und Famila.

Die Korallen-Apotheke bietet während der Veranstaltung einen Gesundheitscheck an.

Die Veranstaltung wird weiterhin unterstützt vom Sportbund der Hansestadt und der Barmer GEK.

Die Anmeldung ist vor Ort ab 18.15 Uhr möglich. Der Startschuss fällt 19 Uhr. Größere Gruppen können vorab eine Anmeldeliste mit Name, Vorname, Jahrgang und Verein an info@laufgruppe-stralsund.de schicken.

Weitere Informationen sind auf der Homepage www.laufgruppe-stralsund.de/laufabzeichen zu sehen.

Quelle: Ostsee-Anzeiger Ausgabe Stralsund vom 28.06.2017