

Laufabzeichen- Aktion

Am 26. Juni startet die 12. Aktion zum Erwerb des Lauf- und Walking-Abzeichens.

12. DLV-Laufabzeichen-Aktion

Stralsund - Am 26. Juni startet in Stralsund die 12. Aktion zum Erwerb des Lauf- und Walking-Abzeichens in der Primus-Immobilien-Arena. Veranstalter ist die Lauf- und Walkinggruppe des SV HANSE-Klinikum Stralsund. Das Laufabzeichen ist ein Sportabzeichen des Deutschen Leichtathletik-Verbands (DLV) und kann in mehreren Stufen abgelegt werden. Dabei ist nicht die zurückgelegte Strecke entscheidend, sondern die Zeit, die der Läufer am Stück gelaufen ist. Das Tempo kann beliebig gewählt werden.

Fünf Stufen und Abzeichen

werden dabei unterschieden:

Stufe 1: 15 min, Stufe 2: 30 min, Stufe 3: 60 min, Stufe 4: 90 min, Stufe 5: 120 min Dauerlauf; Analog zu dem Laufabzeichen gibt es noch das Walking-/Nordic-Walkingabzeichen. Hier unterscheidet man 3 Stufen wie folgt: Stufe 1: 30 min, Stufe 2: 60 min, Stufe 3: 120 min Dauergehen

Zu jeder Stufe des Lauf-/Walking-/Nordic-Walkingabzeichens können Wiederholungsprüfungen abgelegt werden.

Das Ablegen des Laufabzeichens ist gerade für Laufanfänger ein tolles Erlebnis. Wobei

auch trainierte Läufer auf ihre Kosten kommen.

Für Getränke und Obst ist im Stadion gesorgt. Umkleidemöglichkeiten stehen zur Verfügung.

Zur Betreuung der jungen Sportler wird eine Hüpfburg aufgebaut. So können die Eltern weiter ihre Runden ziehen.

Der Startschuss fällt 19 Uhr, Anmeldung ab 18.15 Uhr. Teilnahmegebühr 1 Euro, hierin ist der Erhalt der Urkunde eingeschlossen. Größere Gruppen können sich vorab unter info@laufgruppe-stralsund.de anmelden.