

# EINFACH MITMACHEN

## 12. DLV-Laufabzeichen-Aktion



■ **Laufen.** 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.

5 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. Die Anerkennung der erbrachten Leistung motiviert zusätzlich weiter am Ball zu bleiben, weiter zu trainieren, um auch die anderen Stufen zu meistern. Apropos Ball: extra wegen der Fußballfreunde wurde die Ver-

anstaltung auf den Dienstag verlegt!! 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 €, hierin ist der Erhalt der Urkunde eingeschlossen. Größere Gruppen können sich vorab unter [info@laufgruppe-stralsund.de](mailto:info@laufgruppe-stralsund.de) anmelden. Die Laufveranstaltung wird unterstützt von: Famila, Getränke Nordmann, der Barmer, Korallen-Apotheke und dem Sportbund. Weitere Informationen: [www.laufgruppe-stralsund.de](http://www.laufgruppe-stralsund.de)

Quelle: Zeitung am Strelasund vom 24.06.2018