LAUF- UND NORDIC-WALKING

Ausdauertest auf der Luxemburg-Sportanlage

Am Mittwoch, 24. Juni, lädt die Laufgruppe des SV HANSE-Klinikum zur dritten DLV-Lauf- und (Nordic-)Walking-Abzeichen-Aktion ein.

Ziel dieser Veranstaltung ist es, die eigene Fitness zu testen. Der Deutsche Leichtathletik-Verband hat für diesen Ausdauer-Test mehrere Stufen vorgesehen, damit sowohl Anfänger als auch trainierte Freizeitsportler ausgelastet sind. Für bereits 15 Minuten Laufen ohne Pause gibt es die Stufe 1 des DLV-Abzeichens. Nach 30 Minuten erreicht man die Stufe 2, dann geht es weiter über 60 und 90 Minuten bis zur Stufe 5, die man für 120 Minuten Laufen erlangt. Das Tempo spielt keine Rolle, wichtig ist, dass keine Pausen eingelegt werden. Für die (Nordic-)Walker hat der DLV die Stufen 1 – 3, d.h. 30, 60 und 120 Minuten Bewegung vorgesehen.

Für Getränke und Obst sorgen die Stralsunder Brauerei und Famila und auch die Korallen-Apotheke unterstützt die Veranstalter u. a. mit Blutdruck-Messungen vor Ort.

In der Anmeldegebühr von 1,- EUR sind eine DAK-Urkunde und der DLV-Ausweis enthalten. Wer bereits in einem der letzten Jahre teilgenommen hat, sollte seinen Ausweis mitbringen, um die Wiederholung eintragen zu lassen. Anmeldung ist ab 18:30 Uhr möglich, der Start erfolgt um 19 Uhr auf der Luxemburg-Sportanlage in Knieper West I. Umkleidemöglichkeiten sind vor Ort vorhanden. **B.K.**

Quelle: Zeitung am Strelasund vom 21.06.2009