

Wie fit sind Sie?

Testen Sie Ihre Ausdauer!

Stralsund/vpb/pm. Regelmäßiges Laufen macht Spaß, hält fit, ist gesund und fördert die Geselligkeit. Als sichtbares Zeichen körperlicher Fitness dienen die DLV-Lauf- und Walking-Abzeichen.

Der Erwerb von DLV-Lauf- und Walkingabzeichen ist am 24. Juni im Stadion der Freundschaft möglich.

Läufer und Walker – egal, ob sie erst vor kurzem mit dem Training anfangen oder schon Profis sind – können ihre Kondition testen und dabei das Lauf- bzw. Walking-Abzeichen des DLV in folgenden Stufen ablegen:

Für 15 Minuten Laufen 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, das heißt 30, 60 und 120 Minuten an.

Gelaufen wird ohne Pause in beliebigem Tempo.

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.

Der Leichtathletik-Verband Mecklenburg-Vorpommern ruft in diesem Jahr Vereine, Klassen und Schulen zum landesweiten Laufabzeichen-Wettbewerb auf. Kondition und Teamgeist – das können die Schüler in Mecklenburg-Vorpommern in diesem Schuljahr unter Beweis stellen. Alles, was man dazu braucht, ist

ein bisschen Puste und Überzeugungskraft, denn bei diesem Wettbewerb zählt die Leistung der ganzen Klasse und Schule.

Die Veranstaltung im Stadion der Freundschaft ist eine gute Gelegenheit zum Erwerb der Laufabzeichen (weitere Infos unter www.lvmv.de).

Alle, die mindestens die Bedingungen für die 1. Stufe erfüllt haben, erhalten eine Teilnehmerurkunde. Wer bereits ein Abzeichen erworben hat, sollte es zum Eintragen der Wiederholung mitbringen. Bei dieser Veranstaltung können Bonuspunkte für die Krankenkasse gesammelt werden. Das Bonusheft bitte mitbringen.

Die Startgebühr beträgt einen Euro. Hierin ist der Erhalt einer Urkunde enthalten. Die Preise für Nadeln oder Stoffabzeichen betragen 1,50 Euro und werden je nach erreichter Stufe nachbestellt.

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

Diese sportliche Veranstaltung wird von der Lauf- und Walking-Gruppe des Sportvereins Hanse-Klinikum organisiert.

Die Anmeldung ist vor Ort ab 18:15 Uhr möglich. Der Startschuss fällt 19 Uhr. Größere Gruppen können vorab eine Anmelde-liste mit Name, Vorname, Jahrgang und Verein an info@laufgruppe-stralsund.de schicken.

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

Quelle: Stralsunder Blitz am Sonntag vom 21.06.2015