

## 9. DLV-LAUF-, WALKING- UND NORDIC-WALKING-ABZEICHEN AKTION

Testen Sie Ihre Ausdauer am 24. Juni um 18.45 Uhr im Stadion der Freundschaft

■ **Laufen.** 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 2015 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 min 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, d. h. 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-Walking-



Foto: privat

abzeichen 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 Schul-

jahr 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](http://www.lvmv.de))

Alle, die mindestens die Be-

dingungen 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 1 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. Andreas Boehk moderiert die Veranstaltung. Diese sportliche Veranstaltung wird von der Lauf- und Walking-Gruppe des Sportvereins HANSE-Klinikum organisiert. Die Veranstaltung wird unterstützt von der Störtebeker Braumanufaktur, familia, von der DAK und vom Sportbund der Hansestadt.

Die Korallen-Apotheke bietet einen kleinen Gesundheitscheck an. 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](mailto:info@laufgruppe-stralsund.de) schicken.

Weitere Informationen sind auf der Homepage [www.laufgruppe-stralsund.de/laufabzeichen](http://www.laufgruppe-stralsund.de/laufabzeichen) zu sehen.

PV