

10. DLV-AUSDAUERTEST

in der Primus Immobilien Arena

■ **Laufen.** Regelmäßiges Laufen hält fit und gesund – und es macht Spaß. Am 29. Juni organisiert die Lauf- und Walking-Gruppe des Sportvereins HANSE Klinikum den 10. DLV-Ausdauerfest in Stralsund. Der Deutsche Leichtathletik-Verband möchte in seinem breiten- und freizeitsportlichen Programm besonders der hohen Bedeutung des Ausdauersports gerecht werden. Die vorteilhafte Rolle des Aus-

dauersports ergibt sich aus tollen Naturerlebnissen und dem Entgegenwirken von Bewegungsmangel, Über- und Fehlernährung, Herz- und Kreislauferkrankungen.

Der DLV-Ausdauerfest ist eine Kampagne für alle, die Spaß an der Bewegung haben, egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene, Läufer oder Walker. Bereits für 15 min Laufen ohne Pause 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. 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. Die Läufer im Stadion werden mit Musik angespornt, die Moderation erfolgt von Andreas Boehk. Wer bereits ein Abzeichen erworben hat, sollte es zum Eintragen der Wiederholung mitbringen. Die Startergebühr beträgt 1,- Euro. Hierin ist der Erhalt einer Urkunde enthalten.

Die Versorgung mit Obst und Getränken erfolgt durch die Störtebeker Braumanufaktur und Famila. Die Korallen-Apotheke bietet während der Veranstaltung einen Gesundheitscheck an. Die Veranstaltung wird weiterhin unterstützt vom Sportbund der Hansestadt und der Barmer GEK. 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 der Homepage www.laufgruppe-stralsund.de/laufabzeichen zu sehen.

Quelle: Zeitung am Strelasund vom 19.06.2016