

# Wie fit sind Sie?

## Kommenden Mittwoch das Laufabzeichen ablegen

**Stralsund/ pb/pm.** Der Deutsche Leichtathletik-Verband möchte in seinem breiten- und freizeitsportlichem Programm besonders der hohen Bedeutung des Ausdauersports gerecht werden.

Die vorteilhafte Rolle des Ausdauersports ergibt sich aus tollen Naturerlebnissen und dem Entgegenwirken von Bewegungsmangel, Über- und Fehlernährung, Herz- und Kreislauferkrankungen.

Der DLV-Ausdauerstest ist eine Kampagne für alle, die Spaß an der Bewegung haben, egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene, Läufer oder Walker.

Bereits für 15 Minuten 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.



**Läufer und Walker können am kommenden Mittwoch in Stralsund ein Laufabzeichen ablegen.** Foto: SV HK

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 Ver-

anstaltung 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](mailto:info@laufgruppe-stralsund.de) schicken.

Weitere Informationen: [www.laufgruppe-stralsund.de/lauf-abzeichen](http://www.laufgruppe-stralsund.de/lauf-abzeichen)

Quelle: Stralsunder Blitz am Sonntag vom 26.06.2016