

Ausdauer-Test für Läufer und Walker

Stralsund - Auch in diesem Jahr bietet die Lauf- und Walking-Gruppe des SV Hanse-Klinikum wieder ihre alljährliche Fitness-Aktion für jedermann/-frau an. Am 30. Juni fällt um 19 Uhr (Anmeldung ab 18.15 Uhr) der Startschuss zum Ausdauer-Test auf der Luxemburg-Sportanlage in Knieper West I.

Bei dieser Lauf- und (Nordic-)Walking-Veranstaltung handelt es sich um ein Angebot des Deutschen Leichtathletik-Verbandes zur Förderung des Breitensports. Durch Eliminierung des Zeit- und Streckenfaktors entfällt der Wettkampf-

Charakter, das heißt, jeder läuft/walkt in einem beliebigen Tempo so lange, wie er möchte. 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.

Wer bereits in den vorherigen Jahren ein DLV-Abzeichen erworben hat, sollte dieses mitbringen, sodass die Wiederholung eingetragen werden kann.

Der Erwerb dieser Abzeichen wird von vielen Kranken-

kassen mit Bonuspunkten belohnt! Nach erfolgreicher Teilnahme werden die entsprechenden Bonushefte vom Veranstalter abgestempelt.

Größere Gruppen können vorab eine Anmelde-Liste mit Name, Vorname, Jahrgang und Verein an info@laufgruppe-stralsund.de schicken.

Weitere Information und Fotos aus den Vorjahren auf: www.laufgruppe-stralsund.de/laufabzeichen.

Quelle: Ostsee-Anzeiger vom 23.06.2010