

JÄHRLICHER FITNESS-TEST

4. DLV-Abzeichen-Aktion

■ **Vereinssport.** Am letzten Mittwoch im Juni lud die Lauf- und Walking-Gruppe des SV HANSE-Klinikum zum all-jährlichen Fitness-Test ein.

Knapp 100 Teilnehmer kamen zur 4. DLV-Abzeichen-Aktion. Die Regeln sind einfach: Kontinuierlich und ohne Pause eine bestimmte Zeit im beliebigen Tempo zu laufen bzw. zu walken. Durch Eliminierung des Zeit-/Streckenfaktors ist diesem Abzeichen der Wettbewerbscharakter genommen und alle Teilnehmer, ob schnell oder langsam, ob jung oder alt, liefen gemeinsam und nur gegen sich selbst.

Laufabzeichen des Deutschen Leichtathletik-Verbandes gibt es in 5 Stufen (15, 30, 60, 90 und 120 Minuten), für

die (Nordic-)Walker werden 3 Stufen (30, 60 und 120 Minuten) angeboten. Während die meisten der 45 (Nordic-) Walkerinnen und -Walker nach einigen Runden die Luxemburg-Sportanlage in Richtung Kedingshagen verließen und nach einer Stunde zurückkamen, drehten die 50 Läuferinnen und Läufer weiter eiserne Runden auf der 300 m Aschenbahn.

Mit aufgestellten Wasserwanne und vielen Getränken verschafften die Organisatoren den Teilnehmern ein wenig Kühlung, die Korallen-Apotheke unterstützte die Sportler mit Mineralstoffen und Dr. Klaus-Dieter Dabbert sicherte die sportärztliche Betreuung ab. Die Stralsunder Brauerei und

Familia versorgten die Sportler mit Getränken und Obst. Auch die ITG hatte einen finanziellen Zuschuss gegeben. Vier Teilnehmer, davon die beiden jüngsten Teilnehmer Virginie Standke und Peter Flügge, beide acht Jahre alt, hielten 15 Minuten durch und erhielten dafür das Laufabzeichen Stufe 1 des Deutschen Leichtathletik-Verbandes. Peters älterer Bruder Paul, beide vom Stralsunder Judo-Club, schaffte sogar 60 Minuten an der Seite seines Papas Jens.

Nach einer Stunde beendeten die meisten der Läufer und Walker ihre Runden, nur die geübteren Sportler zogen weiter ihre Kreise. Mit Iso- und Magnesium-Getränken wurden die letzten Reserven mo-



bilisiert, sodass sechzehn Ausdauersportler das Abzeichen für 120 Minuten Laufen oder Walken erwarben. Hierbei bekamen Kevin Prochnow (Jahrgang 1997) vom Verein Sport-Live und der erst 10 Jahre alte Phil Borchert vom Stralsunder

Judo-Club, die Seite an Seite gemeinsam zwei Stunden durchhielten, den meisten Applaus. Alle aktiven Teilnehmer erhielten eine Urkunde der DAK und einen DLV-Ausweis der jeweilig erreichten Stufe.

B.K.

Quelle: Zeitung am Strelasund vom 04.07.2010