

Bunt gemischt war das Teilnehmerfeld beim vierten Fitness-test des SV Hanse-Klinikums. Etwa 100 Hobby- und Vereinssportler nahmen am Laufabzeichen des Deutschen Leichtathletikverbandes teil. Die beiden Jüngsten hielten mit ihren acht Jahren bereits 15 Minuten durch und schafften die erste Stufe des Abzeichens. Die Profis dagegen liefen oder walkten bis zu zwei Stunden und freuten sich über Stufe fünf.

Foto: B. Kämpfer



Fitnessstest bei Hitzegraden

Der SV Hanse-Klinikum hatte Hobby- und Vereinssportler zum Leistungstest eingeladen. Knapp 100 Läufer und Walker kamen gerne.

Von BÄRBEL KÄMPFER

Laufsport. Bereits zum vierten Mal lud die Lauf- und Walking-Gruppe des SV Hanse-Klinikums zum alljährlichen Fitnessstest auf den Sportplatz der Rosa-Luxemburg-Sporthalle ein. Knapp 100 Teilnehmer waren gekommen, um sich das Laufabzeichen des Deutschen Leichtathletik-

verbandes zu verdienen. Die Regeln waren sehr einfach: Alle Läufer und Walker mussten kontinuierlich und ohne Pause eine bestimmte Zeit im beliebigen Tempo laufen oder walken.

Der Veranstaltung wurde so der Wettbewerbscharakter genommen und die Teilnehmer konnten sich ganz auf ihre Leistung konzentrieren. Das Laufabzeichen des Deutschen Leichtathletikverbandes gibt es in 5 Stufen. Es konnten entweder 15, 30, 60, 90 oder sogar 120 Minuten gelaufen werden. Den Nordic-Walkern standen dagegen nur drei Stufen zur Auswahl. Sie mussten 30, 60 oder 120 Minuten lang durchhalten.

Nach einer Erwärmung mit Günter Sens vom Knieper SV, der auch in diesem Jahr wieder zahlreiche Walker seines Vereins mitbrachte, fiel um 19 Uhr der Startschuss für die Sportler und das Feld setzte sich auf der Aschenbahn bei schönem Som-

merwetter in Bewegung. Während ein Großteil der 45 Nordic Walker und Walker nach einigen Runden die Luxemburg-Sportanlage in Richtung Kedingshagen verließen, um die längeren Zeiten zu absolvieren, drehten die 50 Läuferinnen und Läufer weiter eisern ihre Runden auf der 300 Meter langen Bahn.

Mit aufgestellten Wasserwannen und vielen Getränken verschafften die Organisatoren den Teilnehmern ein wenig Kühlung und Dr. Klaus-Dieter Dabbert sicherte die sportärztliche Betreuung ab. Andreas Boehk von der Stralsunder Sportjugend, der seine Handball-Jungs vom SHV mitbrachte, moderierte die Veranstaltung souverän und sorgte für gute Stimmung.

Insgesamt vier Teilnehmer erhielten nach 15 Minuten Laufzeit die erste Stufe des Abzeichens, darunter auch die beiden jüngsten Läufer Virginie Standke und Peter Flügge, bei-

de acht Jahre alt. 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 Läufer und Walker ihre Runden, nur die geübteren Sportler zogen weiter ihre Kreise. Mit Iso- und Magnesium-Getränken wurden die letzten Reserven mobilisiert, sodass am Ende 16 Ausdauersportler das Abzeichen für 120 Minuten Laufen oder Walken bekamen.

Der 13-jährige Kevin Prochnow vom Verein SportLive und der erst 10-jährige Phil Borchert vom Stralsunder Judo-Club hielten, Seite an Seite, die vorgeschriebenen zwei Stunden durch und bekamen den meisten Applaus. Alle aktiven Teilnehmer erhielten eine Urkunde der DAK und einen Ausweis des Deutschen Leichtathletikverbandes, auf dem die jeweils erreichte Stufe vermerkt wurde.

Quelle: Ostsee-Zeitung Ausgabe Stralsund vom 05.07.2010