

Ausdauer- test im Stadion der Freundschaft

Freizeitsport – Die Lauf- und Walking-Gruppe des SV Hanse-Klinikum Stralsund lädt am 13. Juni zum 6. Mal zur Fitness-Aktion für jedermann ein.

Zum ersten Mal wird diese Veranstaltung auf der 400-Meter-Bahn im Stadion der Freundschaft stattfinden, wo um 19 Uhr der Startschuss fällt. Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um ein Angebot des Deutschen Leichtathletik-Verbandes zur Förderung des Breitensports. Ziel ist es, möglichst lange in Bewegung zu sein – in beliebigem Tempo ohne Streckenvorgabe.

Das Abzeichen der Stufe 1 kann von jedem gesundem Erwachsenen, Jugendlichen oder auch Kind erworben werden. 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 bis 3, das sind 30, 60 und 120 Minuten. Wer bereits ein Abzeichen erworben hat, sollte es zum Eintragen der Wiederholung mitbringen.

Die Startgebühr beträgt einen Euro. Hierin ist die Urkunde von der DAK enthalten. Die Versorgung mit Obst und Getränken erfolgt durch die Stralsunder Brauerei und familia. Die Bernstein- und Korallen-Apotheken bieten während der Veranstaltung einen Gesundheitscheck an.

Die Anmeldung ist vor Ort ab 18.15 Uhr möglich. Größere Gruppen können vorab eine Anmeldeliste mit Namen, Vornamen, Jahrgang und Verein an info@laufgruppe-stralsund.de schicken.

● **Weitere Informationen** sind auf der Homepage www.laufgruppe-stralsund.de/laufabzeichen zu sehen.