

7. DLV-Ausdauerfest in Stralsund

Stralsund - Regelmäßiges Laufen hält fit und gesund – und es macht Spaß. Am 19. Juni organisiert die Lauf- und Walking-Gruppe des Sportvereins HANSE Klinikum den 7. DLV-Ausdauerfest in Stralsund.

Der Deutsche Leichtathletik-Verband möchte in seinem breiten- und freizeitsportlichen Programm besonders der hohen Bedeutung des Ausdauerports gerecht werden.

Die vorteilhafte Rolle des Ausdauerports ergibt sich aus tollen Naturerlebnissen und dem Entgegenwirken von Bewegungsmangel, Über-

und Fehlernährung, Herz- und Kreislauferkrankungen.

Bereits für 15 min 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, 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.

Wer bereits ein Abzeichen

erworben hat, sollte es zum Eintragen der Wiederholung mitbringen.

Der DLV-Ausdauerfest ist eine Kampagne für alle, die Spaß am Laufen haben, egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittener. 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. Andreas Boehk moderiert die Lauf-Veranstaltung.

Die Bernstein- und Korallen-Apotheke bieten während der Veranstaltung einen Ge-

sundheitscheck an.

Die Veranstaltung wird weiterhin unterstützt vom Sportbund der Hansestadt, von der DAK, der itg und hardware4u.

Die Anmeldung ist vor Ort ab 18.15 Uhr möglich. Start ist um 19 Uhr. Umkleidemöglichkeiten sind vorhanden. Größere Gruppen können vorab eine Anmeldeliste mit Name, Vorname, Jahrgang und Verein an info@laufgruppe-stralsund.de schicken.

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

Quelle: Ostsee-Anzeiger Ausgabe Stralsund vom 12.06.2013