

Ausdauer-test im Stadion der Freundschaft

Leichtathletik – 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-Ausdauer-test in Stralsund.

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 heißt 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 hat, sollte es zum Eintragen der Wiederholung mitbringen. Der DLV-Ausdauer-test ist eine Kampagne für alle, die Spaß am Laufen haben, egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene. Die Startgebühr beträgt einen Euro. Die Versorgung mit Obst und Getränken erfolgt durch die Störtebeker-Braumanufaktur und Familie. Andreas Boehk moderiert die Lauf-Veranstaltung. Die Bernstein- und Korallen-Apotheke bieten während der Veranstaltung einen Gesundheitscheck 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 schicken.

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