

Ausdauer-test für Anfänger und Geübte

Für das Lauf- und Walkingabzeichen des DLV die Runden gedreht.

Volkssport – 109 Aktive kamen in das Stadion der Freundschaft, um das Lauf- und Walkingabzeichen des Deutschen Leichtathletikverbandes (DLV) zu erwerben. Das Abzeichen gibt es sowohl für Walker als auch für die Läufer in verschie-

denen Stufen. Bedingung für den Erwerb ist ununterbrochenes Laufen oder Walken in Zeitabständen von 15 bis 120 Minuten.

Moderator Andreas Boehk schickte um 19 Uhr die Läufer auf die Bahn. Die Walker verließen

nach zwei Runden das Stadion, sie absolvierten ihre Stunde mit einem Walk um den Frankenteich, während die Läufer bei Musik ihre Runden im Stadion drehten. Der zu 20 Uhr bestellte kurze Regen sorgte für etwas Abkühlung und weniger Staub auf der Bahn.

Hochachtung vor den 20 Läufern, die bei den warmen Temperaturen 120 Minuten ohne Pause auf der Bahn liefen. Sieben Jugendliche zeigten manch altem Hasen, was Ausdauer bedeutet, unter ihnen die zehnjährige Boxerin Cheyenne Sellke vom PSV. Für Achim Kühne kam der Schlusspfiff zu früh, er hätte gerne noch die 60. Stadionrunde gedreht. 20 Laufabzeichen in der Stufe 5 wurden vergeben – das ist ein neuer Rekord bei dieser Veranstaltung.

13 Kinder vom PSV nutzten diese außergewöhnliche Trainingsstunde begleitet von ihren Trainern Holger Wiechert und Jens Dingsz. Ebenso 12 junge Volleyballe-

rinnen vom 1.VC mit Trainerin Lisa-Marie Hübner. Auch der Stralsunder Judo-Club und die Richtenberger Torpedos waren am Start. Die größte Fraktion der Walker stellte der Knieper Sportverein.

Die jüngste Teilnehmerin Pia Pfeiffer, Jahrgang 2010, schaffte es an der Hand ihres Vaters, zehn Minuten ohne Pause zu laufen und bekam eine Urkunde. Sechs Teilnehmer schafften mit 15 Minuten Laufzeit die Stufe eins des Laufabzeichens.

21 Sportler hielten 30 Minuten durch, 30 Läufer und 27 Walker waren eine Stunde in Bewegung und vier Läufer 90 Minuten.

Diese Laufveranstaltung manifestiert sich als echter Ausdauer-test für Anfänger und Geübte. Ohne Zwang testet jeder Teilnehmer sein Lauf- oder Walkingvermögen. Glückwunsch allen Teilnehmern zum Erwerb des Lauf- oder Walking-Abzeichens in einer der verschiedenen Stufen. pv



Die Walker kurz nach dem Start. Nach zwei Runden im Stadion ging es weiter rund um den Frankenteich.

Foto: Petra Verhoeven