

## **14. DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-Abzeichen Aktion**

**Primus - Arena, Stadion der Freundschaft, Frankendamm  
am 12.08.2020 um 18:45 Uhr**

Testen Sie Ihre Ausdauer!

Regelmäßiges Laufen macht Spaß, hält fit, ist gesund und fördert das Miteinander.

Als sichtbares Zeichen körperlicher Fitness dienen die DLV-Lauf- und Walking-Abzeichen.

Die Lauf- und Walking-Gruppe des SV HANSE-Klinikum Stralsund e.V. lädt wieder zum Ausdauerfest in die Primus-Arena (Stadion der Freundschaft) ein, wo um 19:00 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", das Tempo und die Anzahl der Runden sind beliebig.

Das Abzeichen der Stufe 1 kann von jedem gesundem Erwachsenen, Jugendlichen oder auch Kind erworben werden. Probiert es aus!

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 – 3, d. h. 30, 60 und 120 Minuten an.

Wer bereits in den Vorjahren ein Abzeichen erworben hat, sollte es zum Eintragen der Wiederholung mitbringen.

Die Laufabzeichen können wieder gegen eine Gebühr bestellt werden. Man bekommt sie in Form eines kleinen Aufnähers, wie beim Seepferdchen. Der Patch hat ca. 4 cm Durchmesser und findet somit eigentlich überall Platz. Es ist aber auch möglich eine kleine Anstecknadel zu bekommen. Sie ist dezent, klein, unauffällig und schick.

Die Startgebühr beträgt 1,- Euro. Hierin sind eine Flasche Wasser und der Erhalt der Urkunde enthalten.

**In diesem Jahr neu:**

**Bitte vorab anmelden unter [info@laufgruppe-stralsund.de](mailto:info@laufgruppe-stralsund.de)**

**(Name, Vorname, Jahrgang, Verein, Angabe der Lauf- oder Walkingstufe)**

# Hygienekonzept

- Die Sportler und Betreuer werden über den Hygieneplan informiert
- Anmeldung nur online
- Jeder Sportler erhält eine individuelle Wasserflasche, offene Becher sind nicht gestattet
- Die Umkleieräume sind nicht geöffnet, Toiletten ja
- Keine Ansammlungen von Menschen, die „Klönschnack“ betreiben
- Beim Laufen auf ausreichenden Abstand achten. Die innere Bahn muss frei bleiben für Überholer.
- Zuschauer sind nicht erlaubt, Betreuer für Kinder und Jugendliche ja
- Einhaltung der Niesetikette und Vermeidung von Kontakt (Kein Handshake)
- Regelmäßige Handhygiene (Desinfektionsmittel ist vor Ort)
- Benutzte Taschentücher sofort entsorgen (Behälter sind vor Ort)
- Keine Maskenpflicht für Sporttreibende
- Kontaktdaten für den Fall der Infektionskettenverfolgung sind vorhanden, durch E-Mailanmeldung
- Den Anweisungen des Organisationsteams ist Folge zu leisten
- Personen, die sich nicht an die Regeln halten, werden des Platzes verwiesen
- Personen mit Erkältungssymptomen dürfen an der Veranstaltung nicht teilnehmen
- Nach Beenden des Laufes den Platz zeitnah verlassen

Die Orgteam ist ab 18:15 Uhr vor Ort.

<http://www.laufgruppe-stralsund.de/laufabzeichen/>