

Sportabzeichen und Laufzeichen für jedermann

Seit Ende der Pfingstferien bietet die Leichtathletik Talentförderschule für jedermann die Möglichkeit, das Deutsche Sportabzeichen und das DLV-Laufabzeichen zu abzulegen. Mitglieder und Nichtmitglieder können bis zu den Sommerferien jeweils montags und donnerstags von 17:30 bis 18:30 Uhr am Hartplatz bei der Mehrzweckhalle unter Anleitung unserer Trainer üben und dort auch die einzelnen Disziplinen abnehmen



Der Lauftreff am Samstag hält Jung und Alt fit.

lassen. Die Leistungsanforderungen für das Deutsche Sportabzeichen sind je nach Alter gestaffelt und können auf der Internet-Seite www.deutsches-sportabzeichen.de in der linken Spalte unter »Meine Anforderungen« heruntergeladen werden.

Für das DLV-Laufabzeichen empfiehlt sich als Trainings- und Abnahmemöglichkeit der Lauftreff, der sich immer samstags um 9:30 Uhr von der Mehrzweckhalle aus auf den Weg macht. Die Bedingungen für das Laufabzeichen reichen von Stufe 1 (15 min. Laufen ohne Pause in beliebigem Tempo) bis Stufe 5 (120 min.). Das Marathonabzeichen gibt es bei erfolgreicher Teilnahme an einem Marathonlauf über 42,195 km. Dennoch sollten alle, denen das Sportabzeichen oder das Laufabzeichen zu anstrengend ist, etwas für die Gesundheit und Fitness tun. Eine ideale Gelegenheit, sich an der frischen Luft zu bewegen und gleichzeitig die schöne Landschaft rund um Sauerlach zu genießen, bietet der IVV-Wandertag am 26./27. Juni in Sauerlach. Die sorgfältig ausgesuchten und gut ausgeschilderten Rundwanderwege sind 6, 12 und 20 km lang und können von Jung und Alt ohne weiteres bewältigt werden. Gestartet wird jeweils zwischen 7:00 und 12:00 Uhr in der Mehrzweckhalle, wo auch bestens für das leibliche Wohl gesorgt ist.