

Am **Freitag, 16. Juni 2023**, findet unsere diesjährige
Laufabzeichenabnahme mit Sommerfest
statt.

Wir bieten **Lauf- und Walkinggruppen** zum Erwerb der oben genannten DLV-Lauf- und Walkingabzeichen an. Der Schwerpunkt liegt hierbei **nicht** auf dem Tempo, sondern auf der Ausdauer! Die 120-Min.-Gruppe läuft etwa im Tempo der **Laufftreffgruppe 8,5** (ca. 7:00 Min/km), die 90-Min.-Gruppe im Tempo der **8,0** (ca. 7:30 Min/km) und die 60-Min.-Gruppe im Tempo der **7,5** (ca. 8:00 Min/km).

Für die Teilnehmer*innen der **90 und 120 Minuten-Gruppen**, ist die **Mitnahme einer Trinkflasche obligatorisch!** (nicht nur bei Hitze!)

Bei den zu erwartenden Temperaturen empfehlen wir **allen** Sportler*innen, ein Getränk mit auf die Runde nehmen!

Folgende DLV Lauf- und Walkingabzeichen können erworben werden:

Stufe	Art	Bemerkung
30 Minuten	Laufen ohne Pause	*1, Tempo: 9:15 Min/km (entspr. Gruppe 6,5)
60 Minuten	Laufen ohne Pause	Tempo: 8:00 Min/km (entspr. Gruppe 7,5)
60 Minuten	Walken/Nordic Walking	
90 Minuten	Laufen ohne Pause	Tempo: 7:30 Min/km (entspr. Gruppe 8,0)
90 Minuten	Walken/Nordic Walking	
120 Minuten	Laufen ohne Pause	Tempo: 7:00 Min/km (entspr. Gruppe 8,5)

*1: Laufzeit der Gruppe: 60 Min, darin sind mehrere Gehpausen und 30 Min. Laufen ohne Pause enthalten.

Startzeiten der Gruppen:

Stufe	Startzeit	Bemerkung
30 Minuten Laufen	19:00 Uhr	*1, Gesamtlaufzeit: 60 Min.
60 Minuten Laufen	19:00 Uhr	
60 Minuten Walken	19:00 Uhr	
90 Minuten Laufen	18:30 Uhr	
90 Minuten Walken	18:30 Uhr	
120 Minuten Laufen	18:00 Uhr	
Sommerfest	20:00 Uhr	Nach Rückkehr aller Gruppen!

*1: Laufzeit der Gruppe: 60 Min, darin sind mehrere Gehpausen und 30 Min. Laufen ohne Pause enthalten.

Im Anschluss an die Läufe, gegen **20.00 Uhr**, möchten wir gerne mit euch **feiern!**

Wie üblich findet das **Sommerfest** auf dem **Bürgerhausparkplatz** (Partyzelt) statt. Bringt also bitte **Wechselkleidung, einen Beitrag zu unserem „Laufftreffbüfett“**, Teller, Besteck und ausreichend Zeit und **gute Laune** mit!

Die Getränke werden traditionell von unseren aktuellen Laufeinsteigern gesponsert.

Wer eine **Urkunde** (kostenlos) oder ein **Stoffabzeichen** (1,50€) über das erworbene DLV-Lauf-/Walkingabzeichen haben möchte, trägt sich bitte **vor dem jeweiligen Start, gut leserlich**, in die ausliegenden Listen ein.

In der Hoffnung auf eine schöne Feier und zahlreiche Teilnehmer

Eure Manuela