

Sportabzeichen mit dem LTR



Hallo liebe Läufer und Läuferinnen,

Sommerferien: SUPER! Zeit ins Stadion zu kommen da die Sporthallen geschlossen sind und keine Sportkurse angeboten werden.

Wir bieten euch an jedem Mittwoch in den Sommerferien in der Zeit von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr im Stadion zu trainieren. Es findet nicht nur Lauftraining statt. Wer möchte, kann dort die verschiedenen Disziplinen üben, die gefordert sind, um das Sportabzeichen zu erreichen.

Unser langjähriges Mitglied Heinrich Bäcker, der schon seit Jahrzehnten für den Turnverein Donnerstags Abend das Sportabzeichen abnimmt, hat sich bereit erklärt, an zwei Mittwochen extra für den LT ins Stadion zu kommen und dort für uns die Abnahme vorzunehmen. Wir geben die genauen Termine noch bekannt. Ihr könnt aber auch gerne immer wieder auf der Homepage nachschauen.

Vielen Dank Heinrich für deinen unermüdlichen Einsatz!

Das Sportabzeichen wird seit mehr als 100 Jahren abgenommen. Vor einigen Jahren wurde es reformiert. Jetzt gilt es, aus vier Disziplingruppen jeweils eine Disziplin je nach den eigenen Neigungen und Stärken zu wählen und die vorgegebene Leistung zu erreichen. Es gibt drei Leistungsstärken (Bronze, Silber und Gold).

Wer schauen will, welche Leistungen erbracht werden müssen, findet die Tabelle unter:

www.deutsches-sportabzeichen.de/fileadmin/user_upload/Sportabzeichen.de/downloads/Materialien/1_15/Leistungstabelle-Erwachsene-gesamt_2016.pdf

Wir hoffen, dass viele von Euch interessiert sind zu schauen, wie fit sie sind, wo die eigenen Stärken (neben dem Laufen) liegen und wie viel Spaß es macht mal etwas Neues auszuprobieren.

Wir freuen uns auf Euch - Euer Mittwochs-Bahntraining-Team