

# MTV Eintracht Borsum

Sportanlage „Zum Walde 12“  
31177 Harsum-Borsum



Turnen  
Leichtathletik  
Judo / Ju-Jitsu  
Tennis  
Volleyball  
Wandern  
**Jugend**



## Lauf-Abzeichen

(Im Rahmen des Sommercamp 10 - 14 Uhr) am Mittwoch den

**3. August 2024**

wird das Laufabzeichen für Jedermann angeboten.

15 Min. / 30 Min. / 60 Min.

Für alle weiteren Teilnehmer ist eine Voranmeldung per E-Mail ([leichtathletik@mtv-borsum.de](mailto:leichtathletik@mtv-borsum.de)) oder vor Ort ist erforderlich. Für das Abzeichen und ggf. Beurkundung wird eine Gebühr von 3,-€ erhoben. (für MTV „Eintracht“ Borsum Vereinsmitglieder frei)

Zitat des Deutschen Leichtathletik Verbandes (DLV) sowie des Niedersächsischen Leichtathletik Verbandes (NLV): Das Laufabzeichen - ein untrübliches Abzeichen für körperliche Fitness. Es ist Leistungs- und Breitensport zugleich! Das Laufabzeichen von 15, 30 oder 60 Minuten und weiteren Stufen ist für alle offen, die sich diesem Fitness-Test stellen. Das Heranführen an die eigenen Leistungsgrenzen macht ein stufenweise aufbauendes Dauerlauftraining notwendig und kann auch vom Untrainierten nach regelmäßigem Üben erfüllt werden.

Sportlerinnen und Sportler, die das Laufabzeichen tragen, haben etwas geleistet.

### Verleihungsrichtlinien

**Stufe 1:** 15 Minuten Laufen ohne Pause, Tempo beliebig

**Stufe 2:** 30 Minuten Laufen ohne Pause, Tempo beliebig

**Stufe 3:** 60 Minuten Laufen ohne Pause, Tempo beliebig



**Stufe 4:** 90 Minuten Laufen ohne Pause, Tempo beliebig

**Stufe 5:** 120 Minuten Laufen ohne Pause, Tempo beliebig

**Marathonabzeichen:** 42 195 m für die erfolgreiche Teilnahme an einem Marathonlauf

gez. Franz Schrader [www.mtv-borsum.de](http://www.mtv-borsum.de)