



Laufabzeichen 25.01.2025

Liebe Eltern und Kinder der U10 und U12,

gemeinsam mit euch möchten wir **am 25.01.2025** das **Laufabzeichen** machen. Eingeladen sind natürlich alle Kinder der U10 und U12, aber auch Eltern, Geschwister, Freundinnen und Freunde.

Beim Laufabzeichen geht es nicht darum, möglichst schnell oder eine bestimmte Strecke zu laufen, sondern eine bestimmte Zeit im beliebigen Tempo durchzulaufen. Dabei gibt es 5 verschiedene Stufen (15 min, 30 min, 60 min, 90 min und 120 min). Die Stufen 4 und 5 können auch für die Ausdauer-Kategorie des deutschen Sportabzeichens angerechnet werden. **Wir möchten, sofern Interesse besteht, alle Abzeichen bis Stufe 4 anbieten.**

Start für alle ist um 10 Uhr auf der Jahnkampfbahn. Ziel ist es, in verschiedenen Gruppen mit unterschiedlichen Tempi so zu laufen, dass alle mitkommen können. Die Gruppen kommen immer so wieder bei der Jahnkampfbahn an, dass man spontan entscheiden kann, ob man die nächste Stufe weiterlaufen oder aufhören möchte. **So können alle teilnehmen, egal ob ihr erfahrene Langstreckenläuferinnen und -läufer seid oder gerade erst, z.B. durch gute Vorsätze, angefangen habt, zu laufen.**

Alle, die erfolgreich angekommen sind, können sich dann auf der Jahnkampfbahn bei einem warmen Getränk aufwärmen.

Kinder der U10, U12 und anderer Trainingsgruppen erhalten den Laufabzeichenausweis kostenlos. Für alle "Externen" kostet der Ausweis 0,50 €. Alle, die einen Aufnäher haben möchten, können diesen für 2 € bei uns bekommen.

Das Abzeichen kann beliebig oft auf einer Stufe (auch innerhalb eines Jahres) gemacht werden. Bei 5 oder 10 Teilnahmen besteht die Option, das Wiederholungsabzeichen (Aufnäher mit Kranz) zu erhalten. Wenn ihr schon einen Ausweis habt, bringt diesen gerne mit, damit wir die Wiederholung auf der Karte eintragen können und ihr Teilnahmen sammeln könnt.

Sportliche Grüße
Euer U10- & U12-Team

LAUFABZEICHEN



15 MINUTEN

Laufen ohne Pause /
Tempo beliebig



30 MINUTEN

Laufen ohne Pause /
Tempo beliebig



60 MINUTEN

Laufen ohne Pause /
Tempo beliebig



90 MINUTEN

Laufen ohne Pause /
Tempo beliebig



120 MINUTEN

Laufen ohne Pause /
Tempo beliebig