

## Abnahme des DLV-Laufabzeichens

(30/60/90/120 Min ohne Pause laufen)

Am Sonntag, den 13.10.2024, 9:30 Uhr, bietet die LG Donatus Erfstadt e.V. **für jedermann, also auch für Nichtmitglieder**, die Abnahmen folgender Stufen des DLV-Laufabzeichens an:

- Stufe 2: 30 min Dauerlauf ohne Pause, Tempo beliebig
- Stufe 3: 60 min Dauerlauf ohne Pause, Tempo beliebig
- Stufe 4: 90 min Dauerlauf ohne Pause, Tempo beliebig
- Stufe 5: 120 min Dauerlauf

Nach erfolgreicher Teilnahme erhält jede Läuferin und jeder Läufer ein entsprechendes Laufabzeichen und einen Laufabzeichenpass.



## Zeitgleich wird die Abnahme des DLV-Walking-, bzw. Nordicwalking- Abzeichens angeboten.

- Stufe 2: 60 Minuten walken mit oder ohne Stöcke, Tempo beliebig
- Stufe 3: 120 Minuten walken mit oder ohne Stöcke, Tempo beliebig



Kostenbeitrag für alle Disziplinen: 5€

Ort: Parkplatz Donatussee in 50374 Erfstadt-Liblar

Kontakt & Anmeldung: Sibylle Kalupke, [laufen@lgdonatus.de](mailto:laufen@lgdonatus.de)

Anmeldeschluss: **08.10.2024**