

Lauf in den Mai 2024

Diakonisches Werk Holzminden-Bodenwerder



Lauf- und Walkingabzeichen mit den RunArtist

Mit Unterstützung durch die RunArtist kannst Du auch 2024 ein Lauf- oder Walkingabzeichen erwerben, dafür musst Du **kein** Leistungssportler sein!

Es kommt nur darauf an, **kontinuierlich, ohne Pause, über eine bestimmte Zeit zu laufen / zu walken. Das Tempo kann hierbei beliebig gestaltet werden.**

Du kannst beim Lauf in den Mai zwischen folgenden Optionen wählen:

Laufabzeichen Laufen ohne Pause, Tempo beliebig

- 🚦 Stufe 1: 15 min Dauerlauf
- 🚦 Stufe 2: 30 min Dauerlauf
- 🚦 Stufe 3: 60 min Dauerlauf

Walkingabzeichen Bewegung ohne Pause, Tempo beliebig

- 🚦 Stufe 1: 30 min Dauergehen
- 🚦 Stufe 2: 60 min Dauergehen

Teilnehmen können Menschen ab 10 Jahren. Start für die verschiedenen Abzeichen ist am 1. Mai um 16:30 Uhr an der Lutherkirche und wir sind pünktlich zum Ende des „Lauf in den Mai“ wieder im Ziel.

Hier erfolgt auch die Übergabe der Abzeichen / Urkunden.

Bitte gib bei Deiner Anmeldung unter anmeldung.lauf-in-den-mai@gmx.de an, welches Abzeichen Du erwerben möchtest.

Weitere Informationen auf unserer Seite <http://lauf-in-den-mai.wir-e.de>, bei FB und Instagram

Noch Fragen: hilfe.lauf-in-den-mai@gmx.de



Wir freuen uns auf Euch!