



## Drei Stunden gesprungen, geworfen, gestoßen und gelaufen:

### Vierte Gemeinsame Sportabzeichen-Aktion des Laufvereins und der AOK Deggendorf

Etwas zögerlich trafen am Samstag ab 13.00 Uhr die Interessenten zur vierten gemeinsamen



Sportabzeichen-Aktion von Laufverein und AOK Deggendorf im Donau-Wald-Stadion ein. Gegen 14.00 Uhr aber war dann schon einiges los an der Hochsprung-, der Weitsprung-, der Kugelstoß- und Wurfanlage. Jung und Alt versuchten sich an den technischen Disziplinen des Deutschen Sportabzeichens. Unter Anleitung und Unterstützung der Sportabzeichen-Prüfer Josef Wurm und Walter Körner vom LV Deggendorf, Josef Mahal und Kurt Choc vom TSV Plattling, sowie Rainer Krempl, Günther Sitzberger und Karl Schuster von der Bundespolizeiabteilung Deggendorf gaben die Teilnehmer ihr Bestes. Alle zeigten viel Engagement. Leider fehlten in diesem Jahr mehrere Schüler und Jugendliche wegen anderen sportlichen Veranstaltungen. Die beiden jüngsten Bewerber,

Moritz Brandl aus Deggendorf und Jonas Kraus aus Bernried, beide acht Jahre alt, waren dafür sehr erfolgreich. Sie erfüllten bereits alle vier Disziplinen ihres Jugendabzeichens, die am Samstag möglich waren. Es fehlt ihnen nur noch die Schwimmübung, die aber im Sommer erfüllt werden wird. Erfreulich war auch, dass im Erwachsenenbereich einige Neulinge ihre ersten Disziplinen des Sportabzeichens absolvierten.

Der TSV Deggendorf hat für die Aktion die erforderlichen Gerätschaften zur Verfügung gestellt. Ein besonderer Dank für diese Unterstützung geht vor allem an Adolf Steininger.

Kurz vor Beginn der einzelnen Laufdisziplinen versammelten die Initiatoren der Aktion, Walter Körner und Dietmar Liebhaber vom Laufverein bzw. von der AOK alle





Anwesenden, begrüßten sie und bedankten sich für ihr Kommen. Ein besonderer Dank ging an die Sportabzeichen-Prüfer, die sich wieder bereit erklärt hatten, die Teilnehmer zu betreuen. Körner und Liebhaber erklärten, dass man am 18. September 2010 nochmals eine Aktion durchführen will.

Danach ging es auf die Laufbahnen. Die Sprint-Disziplinen erstreckten sich von 50 m für Jugendliche, über 75 m und 100 m für Erwachsene.

Im Ausdauerbereich mussten die Jugendlichen 800 m und die Erwachsenen, je nach Altersgruppierung 1000, 2000, 3000 und 5000 m zurücklegen. Es wurde ganz schön gekämpft bei unangenehm kalten Temperaturen, aber es hat sich am Ende für alle gelohnt. Außerdem gab es hinterher gewärmten Tee, Obst, Müsli-Riegel und Wasser von der AOK zur Stärkung.

Einige Teilnehmer haben am Samstag schon vier der fünf erforderlichen Übungen ihres Sportabzeichens erfüllt. Fehlende leichtathletische Übungen können aber weiterhin geübt bzw. abgeleistet werden, was auch noch für komplette "Neueinsteiger" gilt. Dazu bietet der Laufverein nach den Pfingstferien jeden Mittwoch ab 18.00 Uhr die Möglichkeit des Sportabzeichen-Erwerbs im Donau-Wald-Stadion an.



Eine gemeinsame Überreichung der im Jahr 2010 erworbenen Sportabzeichen ist für Mitte Januar 2010 in den Räumen der AOK Deggendorf vorgesehen.



Laufverein und AOK hoffen auf weiterhin rege Teilnahme am Sportabzeichen-Geschehen, da man, neben der Selbstbestätigung einer überdurchschnittlichen Fitness durch das Schaffen des Sportabzeichens, auch mit 400 Punkten beim Prämienprogramm der AOK belohnt wird.

*Text: Walter Körner Fotos: Gerda Körner*