



## Sportabzeichen – grundlegende Neuerungen

**D**ie diesjährige Sportabzeichen-Saison beginnt am Donnerstag, den 16. Mai um 17.00 im Göttinger Jahnstadion. Astrid Reinhardt, stellv. Vorsitzende des Stadtsportbundes (SSB), erläutert, dass »zum 100-jährigen Jubiläum des Sportabzeichens die Anforderungen grundlegend überarbeitet worden sind«. Überprüft werde die individuelle Fitness zukünftig anhand der vier motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Diese werden mit Hilfe von Einzeldisziplinen aus den Sportarten Leichtathletik, Radfahren, Schwimmen und Geräteturnen geprüft, so Reinhardt. Das Ehrenabzeichen kann dann einmal jährlich je nach Fitnesszustand in den Leistungsstufen Bronze, Silber oder Gold erworben werden.

Wer zum ersten Termin keine Zeit hat, kann sich an zwölf weiteren Donnerstagen von den ehrenamtlichen Wettkampfrichtern in den leichtathletischen Disziplinen prüfen lassen. Aus knapp 20 Disziplinen können die Sportler ihre vier Lieblingsangebote wählen. Dabei ist eine Schwimmstrecke Pflicht. Die Wahlmöglichkeiten sind groß. Aus dem Bereich Ausdauer können Männer und Frauen beispielsweise wählen zwischen dem 3000- oder 10000-m Lauf, der 20 km-Radstrecke, dem Schwimmen über 800 m oder 400 m oder der 7,5 km-Walkingstrecke. Die zu erfüllenden Zeiten sind den Altersklassen angepasst.

Auch Personen, die nicht im Sportverein sind, können die Prüfungen absolvieren. Kinder ab sechs Jahren dürfen bereits mit Spaß die Bedingungen des Sportabzeichens erfüllen. Nach oben hin gibt es keine Grenzen. Gesundheitlich fit solle man allerdings sein, so Reinhardt, die auch ein regelmäßiges Training in den Göttinger Sportvereinen empfiehlt.

Wenn mindestens drei Familienmitglieder aus zwei Generationen die Anforderungen des Ehrenzeichens erfolgreich absolvieren, erhalten sie im Jubiläumsjahr einen Gutschein über 15 Euro einer großen Textilkette, die den individuellen Fitnesstest unterstützt.

Weitere Infos: SSB Göttingen, Tel.: 0551/7070130 oder [www.ssb-goettingen.de](http://www.ssb-goettingen.de)

## termine 2013

### **Sportabzeichen Leichtathletik**

Donnerstags von 17.00 bis 19.00 Uhr, Jahnstadion Göttingen: 16. + 23. Mai / 06. + 20. Juni / 04. + 18. Juli / 01. + 15. + 29. August / 19. + 26. September / 10. + 24. Oktober

### **Trainingsmöglichkeiten Leichtathletik**

Mittwochs von 17.00 bis 18.00 Uhr, Jahnstadion Göttingen: 15. + 22. Mai / 05. + 19. Juni / 03. + 17. + 31. Juli / 14. + 28. August / 18. + 25. September / 9. + 23. Oktober

### **Schwimmen**

Jederzeit nach Absprache mit den Schwimmmeistern in den Göttinger Freibädern, im Freibad Rosdorf und im Badeparadies Eiswiese.

### **Radfahren**

Sonntags von 10.00 bis 12.00 Uhr:  
Treffen: 9.30 Uhr, Gotthelf-Leimbach-Straße  
(Industriegebiet Grone)

### **Termine**

2. + 16. Juni / 14. Juli / 11. August / 15. September