



DLV-LAUF-, WALKING- und NORDIC-WALKING- ABZEICHEN



15 Minuten
Laufen ohne Pause,
Tempo beliebig

DLV Laufabzeichen-Ausweis		DLV	
Name	Vorname	Geburtsdatum	
hat mit 15 Minuten Laufen die Bedingungen der 1. Stufe erfüllt.			
Ort		Datum	
Unterschrift		Stempel und Unterschrift	
* bitte in Druckbuchstaben			



30 Minuten
Laufen ohne Pause,
Tempo beliebig

DLV Laufabzeichen-Ausweis		DLV	
Name	Vorname	Geburtsdatum	
hat mit 30 Minuten Laufen die Bedingungen der 2. Stufe erfüllt.			
Ort		Datum	
Unterschrift		Stempel und Unterschrift	
* bitte in Druckbuchstaben			



60 Minuten
Laufen ohne Pause,
Tempo beliebig

DLV Laufabzeichen-Ausweis		DLV	
Name	Vorname	Geburtsdatum	
hat mit 60 Minuten Laufen die Bedingungen der 3. Stufe erfüllt.			
Ort		Datum	
Unterschrift		Stempel und Unterschrift	
* bitte in Druckbuchstaben			



90 Minuten
Laufen ohne Pause,
Tempo beliebig

DLV Laufabzeichen-Ausweis		DLV	
Name	Vorname	Geburtsdatum	
hat mit 90 Minuten Laufen die Bedingungen der 4. Stufe erfüllt.			
Ort		Datum	
Unterschrift		Stempel und Unterschrift	
* bitte in Druckbuchstaben			



120 Minuten
Laufen ohne Pause,
Tempo beliebig

DLV Laufabzeichen-Ausweis		DLV	
Name	Vorname	Geburtsdatum	
hat mit 120 Minuten Laufen die Bedingungen der 5. Stufe erfüllt.			
Ort		Datum	
Unterschrift		Stempel und Unterschrift	
* bitte in Druckbuchstaben			



Marathonlauf = 42 195 m
für die erfolgreiche Teilnahme
an einem Marathonlauf

DLV Laufabzeichen-Ausweis		DLV	
Name	Vorname	Geburtsdatum	
hat mit 42.195 m Laufen die Bedingungen für Marathon erfüllt.			
Ort		Datum	
Unterschrift		Stempel und Unterschrift	
* bitte in Druckbuchstaben			

Bedingungen zum Erwerb von DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walkingabzeichen

Innerhalb eines Jahres ist die Verleihung aller 6 Stufen beim Laufabzeichen und 3 Stufen beim Walking- und Nordic-Walkingabzeichen möglich. Wiederholungsabzeichen für 5 und 10malige Abnahme.

Der Deutsche Leichtathletik-Verband ist bemüht, in seinem breiten- und freizeitsportlichen Programm besonders der hohen Bedeutung des Ausdauersports gerecht zu werden.

Die vorteilhafte Rolle des Ausdauersports ergibt sich zunächst aus den dadurch vermittelten Erlebnissen im Zusammenwirken mit Natureindrücken. Sie steht aber auch im Zusammenhang mit der einengenden Wirkung unserer hochzivilisierten Welt – Bewegungsmangel, Über- und Fehlernährung, Reizüberflutung –, in deren Gefolge psychonervöse Störungen, Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen Bedeutung haben.

Beschreibung

Als Anreiz, äußere Zielsetzung und Ergänzung des Breitensportlichen Angebots stellt sich das „DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walkingabzeichen“ vor. Durch Eliminierung des Zeit-/Streckenfaktors



30 Minuten
Walken ohne Pause,
Tempo beliebig

**Walkingabzeichen-
Ausweis**

Name* Vorname* Jahrgang

hat mit **30 Minuten** Walken die
Bedingungen erfüllt.

Ort _____

Datum _____ Stempel und Unterschrift _____

* bitte in Druckbuchstaben



60 Minuten
Walken ohne Pause,
Tempo beliebig

**Walkingabzeichen-
Ausweis**

Name* Vorname* Jahrgang

hat mit **60 Minuten** Walken die
Bedingungen erfüllt.

Ort _____

Datum _____ Stempel und Unterschrift _____

* bitte in Druckbuchstaben



120 Minuten
Walken ohne Pause,
Tempo beliebig

**Walkingabzeichen-
Ausweis**

Name* Vorname* Jahrgang

hat mit **120 Minuten** Walken die
Bedingungen erfüllt.

Ort _____

Datum _____ Stempel und Unterschrift _____

* bitte in Druckbuchstaben



30 Minuten
Nordic-Walken ohne Pause,
Tempo beliebig

**Nordic-Walkingabzeichen-
Ausweis**

Name* Vorname* Jahrgang

hat mit **30 Minuten** Nordic-Walken die
Bedingungen erfüllt.

Ort _____

Datum _____ Stempel und Unterschrift _____

* bitte in Druckbuchstaben



60 Minuten
Nordic-Walken ohne Pause,
Tempo beliebig

**Nordic-Walkingabzeichen-
Ausweis**

Name* Vorname* Jahrgang

hat mit **60 Minuten** Nordic-Walken die
Bedingungen erfüllt.

Ort _____

Datum _____ Stempel und Unterschrift _____

* bitte in Druckbuchstaben



120 Minuten
Nordic-Walken ohne Pause,
Tempo beliebig

**Nordic-Walkingabzeichen-
Ausweis**

Name* Vorname* Jahrgang

hat mit **60 Minuten** Nordic-Walken die
Bedingungen erfüllt.

Ort _____

Datum _____ Stempel und Unterschrift _____

* bitte in Druckbuchstaben

ist diesem Abzeichen der Wettbewerbscharakter genommen. Die Bedingungen für das Erreichen dieses Abzeichens machen ein stufenweise aufbauendes Ausdauertraining notwendig und können auch von bisher Untrainierten nach regelmäßigem Üben – also mit konditioneller Anpassung – erfüllt werden.

Die einzelnen Abzeichenstufen unterscheiden sich durch Farben und werden als **Anstecknadel** mit einem Durchmesser von 7 mm und als **Stoffabzeichen** mit einem Durchmesser von 45 mm ausgegeben.

Stufe 1: Graues „L“ auf grünem Grund
Stufe 2: Graues „L“ auf rotem Grund
Stufe 3: Gelbes „L“ auf blauem Grund

Stufe 4: Graues „L“ auf lila Grund
Stufe 5: Blaues „L“ auf grauen Grund
Marathonabzeichen: Blaues „ML“ auf gelben Grund

Walking- und Nordic-Walkingabzeichen Stufe 1: Blaues „W/NW“ auf gelbem Grund
Walking- und Nordic-Walkingabzeichen Stufe 2: Gelbes „W/NW“ auf blauem Grund
Walking- und Nordic-Walkingabzeichen Stufe 3: Blaues „W/NW“ auf grauem Grund

Wiederholungsabzeichen mit Silberkranz bzw. Goldkranz

Das Abzeichen mit Silberkranz bzw. Goldkranz kann nach Erfüllung der nachstehenden Bedingungen für das Laufabzeichen in den Stufen 2, 3, 4, 5 und Marathon erworben werden.

Abnahmeberechtigung

Abnahmeberechtigt sind:

- a) Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-Treff-LeiterInnen
- b) ÜbungsleiterInnen und TrainerInnen
- c) SportabzeichenprüferInnen
- d) LehrerInnen aller Schularten, die Sportunterricht erteilen.

Verleihungsrichtlinien

Stufe 1: 15 Minuten Laufen ohne Pause, Tempo beliebig

Stufe 2: 30 Minuten Laufen ohne Pause, Tempo beliebig

Stufe 3: 60 Minuten Laufen ohne Pause, Tempo beliebig

Stufe 4: 90 Minuten Laufen ohne Pause, Tempo beliebig

Stufe 5: 120 Minuten Laufen ohne Pause, Tempo beliebig

Marathonabzeichen: Marathonlauf – 42 195 m für die erfolgreiche Teilnahme an einem Marathonlauf

Walking- und Nordic-Walkingabzeichen Stufe 1: 30 Minuten ohne Pause, Tempo beliebig

Walking- und Nordic-Walkingabzeichen Stufe 2: 60 Minuten ohne Pause, Tempo beliebig

Walking- und Nordic-Walkingabzeichen Stufe 3: 120 Minuten ohne Pause, Tempo beliebig

Die Prüfungen für die Abzeichenstufen können innerhalb eines Jahres mehrmals abgelegt werden.

Bei Nachweis der jeweils geforderten Leistung durch Eintragung in den Laufabzeichenausweis in weiteren 4 bzw. 9 Abnahmen kann das **Wiederholungsabzeichen**, mit einem silbernen bzw. goldenen Kranz erworben werden.

Für jede Stufe gibt es eine gesonderte Ausweiskarte. Nach Erfüllung der Bedingungen wird die entsprechende Ausweiskarte mit Namen, Vornamen, Geburtsjahrgang, Erfüllungsort und Abnahmedatum versehen. Die Beglaubigung erfolgt durch Unterschrift und wird durch Vereins-, Behörden- oder Prüfstempel ergänzt. Auf der Rückseite des Ausweises werden die Wiederholungsprüfungen eingetragen; damit entfällt ein zusätzlicher Ausweis für die Wiederholungsprüfungen.

Erst nach Erfüllung der Bedingungen und mit dem Besitz der beglaubigten Ausweiskarte kann das betreffende Abzeichen beim Abnahmeberechtigten bestellt werden.

Bezugsmenge und Preise

Für den Ausweis wird eine Schutzgebühr von –,30 € pro Stück erhoben.

Der Preis für eine **Nadel** oder ein **Stoffabzeichen** beträgt jeweils 1,50 €.

Bestellungen und Bezahlung

Die Ausweise und Abzeichen können **nur** über den zuständigen Landesleichtathletik-Verband bestellt werden, an den auch die Zahlung zu leisten ist.



Deutscher Leichtathletik-Verband
Alsfelder Straße 27
64289 Darmstadt
www.leichtathletik.de