

# DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walkingabzeichen

## 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.















**Alsfelder Straße 27**  
**64289 Darmstadt**  
**[www.leichtathletik.de](http://www.leichtathletik.de)**



# DLV-Lauf-, Walking- und Nordic-Walkingabzeichen



# DLV-Lauf-, Walking- und

		15 Minuten Laufen ohne Pause, Tempo beliebig
		30 Minuten Laufen ohne Pause, Tempo beliebig
		60 Minuten Laufen ohne Pause, Tempo beliebig
		90 Minuten Laufen ohne Pause, Tempo beliebig
		120 Minuten Laufen ohne Pause, Tempo beliebig
		Marathonlauf = 42 195 m für die erfolgreiche Teilnahme an einem Marathonlauf

## 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 10-malige 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 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.

# Nordic-Walkingabzeichen

		30 Minuten Walken ohne Pause, Tempo beliebig
		60 Minuten Walken ohne Pause, Tempo beliebig
		120 Minuten Walken ohne Pause, Tempo beliebig
		30 Minuten Nordic-Walken ohne Pause, Tempo beliebig
		60 Minuten Nordic-Walken ohne Pause, Tempo beliebig
		120 Minuten Nordic-Walken ohne Pause, Tempo beliebig

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 grauem Grund

**Marathonabzeichen:** Blaues „ML“ auf gelbem Grund

**Walking- und Nordic-Walkingzeichen Stufe 1:** Blaues „W/NW“ auf gelbem Grund

**Walking- und Nordic-Walkingzeichen Stufe 2:** Gelbes „W/NW“ auf blauem Grund

**Walking- und Nordic-Walkingzeichen 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 nur für das Laufabzeichen in den Stufen 2, 3, 4, 5 und Marathon erworben werden.