

DV LAUF- und WALKINGABZEICHEN



15 Minuten
Laufen ohne Pause,
Tempo beliebig

**DV Laufabzeichen-
Ausweis**

Name: _____ Vorname: _____ Jahrgang: _____

hat mit **15 Minuten** Laufen die
Bedingungen der **1. Stufe** erfüllt.

Ort: _____

Datum: _____ Stempel und Unterschrift: _____

* bitte in Druckbuchstaben



30 Minuten
Laufen ohne Pause,
Tempo beliebig

**DV Laufabzeichen-
Ausweis**

Name: _____ Vorname: _____ Jahrgang: _____

hat mit **30 Minuten** Laufen die
Bedingungen der **2. Stufe** erfüllt.

Ort: _____

Datum: _____ Stempel und Unterschrift: _____

* bitte in Druckbuchstaben



60 Minuten
Laufen ohne Pause,
Tempo beliebig

**DV Laufabzeichen-
Ausweis**

Name: _____ Vorname: _____ Jahrgang: _____

hat mit **60 Minuten** Laufen die
Bedingungen der **3. Stufe** erfüllt.

Ort: _____

Datum: _____ Stempel und Unterschrift: _____

* bitte in Druckbuchstaben



90 Minuten
Laufen ohne Pause,
Tempo beliebig

**DV Laufabzeichen-
Ausweis**

Name: _____ Vorname: _____ Jahrgang: _____

hat mit **90 Minuten** Laufen die
Bedingungen der **4. Stufe** erfüllt.

Ort: _____

Datum: _____ Stempel und Unterschrift: _____

* bitte in Druckbuchstaben



120 Minuten
Laufen ohne Pause,
Tempo beliebig

**DV Laufabzeichen-
Ausweis**

Name: _____ Vorname: _____ Jahrgang: _____

hat mit **120 Minuten** Laufen die
Bedingungen der **5. Stufe** erfüllt.

Ort: _____

Datum: _____ Stempel und Unterschrift: _____

* bitte in Druckbuchstaben



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

**DV Laufabzeichen-
Ausweis**

Name: _____ Vorname: _____ Jahrgang: _____

hat mit **42.195 m** Laufen die
Bedingungen für **Marathon** erfüllt.

Ort: _____

Datum: _____ Stempel und Unterschrift: _____

* bitte in Druckbuchstaben



30 Minuten
Walken ohne Pause,
Tempo beliebig

**DV 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

**DV 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

**DV Walkingabzeichen-
Ausweis**

Name: _____ Vorname: _____ Jahrgang: _____

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

Ort: _____

Datum: _____ Stempel und Unterschrift: _____

* bitte in Druckbuchstaben

Bedingungen zum Erwerb von DLV-Lauf- und Walkingabzeichen

Innerhalb eines Jahres ist die Verleihung aller 6 Stufen beim Laufabzeichen und 3 Stufen beim Walkingabzeichen möglich. Wiederholungsabzeichen für 5 und 10 Jahre.

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- und 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.

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:	Silbernes „L“ auf grünem Grund
Stufe 2:	Silbernes „L“ auf rotem Grund
Stufe 3:	Goldenes „L“ auf blauem Grund
Stufe 4:	Silbernes „L“ auf lila Grund
Stufe 5:	Silbernes „L“ Abzeichen
Marathonabzeichen:	Goldenes „ML“ Abzeichen
Walkingabzeichen Stufe 1:	Blaues „W“ auf gelbem Grund
Walkingabzeichen Stufe 2:	Gelbes „W“ auf blauem Grund
Walkingabzeichen Stufe 3:	Blaues „W“ auf grauem Grund

Wiederholungsabzeichen mit Silberkranz bzw. Goldkranz

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

Abnahmeberechtigung

Abnahmeberechtigt sind:

- Lauf- und Walking-Treff-LeiterInnen
- ÜbungsleiterInnen und TrainerInnen
- SportabzeichenprüferInnen
- 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
Walkingabzeichen Stufe 1:	30 Minuten Walken ohne Pause, Tempo beliebig
Walkingabzeichen Stufe 2:	60 Minuten Walken ohne Pause, Tempo beliebig
Walkingabzeichen Stufe 3:	120 Minuten Walken ohne Pause, Tempo beliebig

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

Bei Nachweis der jeweils geforderten Leistung durch Eintragung in den Laufabzeichenausweis in weiteren 4 bzw. 9 Jahren 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