



DEUTSCHER LEICHTATHLETIK VERBAND

**JETZT IN  
BEWEGUNG  
KOMMEN UND  
EIN ZEICHEN  
SETZEN!**

**DLV LAUF-  
WALKING- UND  
NORDIC-WALKING  
ABZEICHEN**

**LEICHTATHLETIK.DE**



# ABZEICHEN

## DLV-LAUF-, WALKING- UND

### Abnahmeberechtigt sind

- a) Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-TREFF-Leiter:innen
- b) Übungsleiter:innen und Trainer:innen
- c) Sportabzeichenprüfer:innen
- d) Lehrer:innen aller Schularten, die Sportunterricht erteilen.

### VERLEIHUNGSRICHTLINIEN

#### LAUFABZEICHEN



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

#### WALKINGABZEICHEN



30 Minuten  
Walken ohne Pause,  
Tempo beliebig



60 Minuten  
Walken ohne Pause,  
Tempo beliebig



120 Minuten  
Walken ohne Pause,  
Tempo beliebig

#### NORDIC-WALKINGABZEICHEN



30 Minuten  
Nordic-walken ohne Pause,  
Tempo beliebig



60 Minuten  
Nordic-walken ohne Pause,  
Tempo beliebig



120 Minuten  
Nordic-walken ohne Pause,  
Tempo beliebig

#### WIEDERHOLUNGSABZEICHEN

mit Silberkranz bzw. Goldkranz für 5- bzw. 10-malige Abnahme

Das Abzeichen mit Silberkranz bzw. Goldkranz kann nur für das Laufabzeichen in den Stufen 2, 3, 4, 5 und Marathon sowie für das Walking- und Nordic-Walking-abzeichen in den Stufen 2 und 3 erworben werden.

# NORDIC-WALKING ABZEICHEN

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.

Die Prüfungen für die Abzeichenstufen können innerhalb eines Jahres mehrmals abgelegt werden. Bei Nachweis der jeweils geforderten Leistung durch Eintragung in den Abzeichenausweis in weiteren 4 bzw. 9 Abnahmen kann das Wiederholungsabzeichen, mit einem silbernen bzw. goldenen Kranz erworben werden.

Anerkennung für das Deutsche Sportabzeichen (DSA)

Die Erfüllung der Bedingungen für das Laufabzeichen der Stufen 4, 5 und Marathon sowie Walking- und Nordic-Walkingabzeichen der Stufe 3 für das DSA anerkannt.


Durch Vorlage des Ausweises gilt im Jahr der Ausstellung die Prüfung in der Disziplingruppe Ausdauer des DSA auf der Leistungsebene Gold als absolviert.


## Preise


Für den Ausweis wird eine Schutzgebühr von 0,30 € pro Stück erhoben. Der Preis für das Metall- oder Stoffabzeichen beträgt jeweils 1,75 €, für das Wiederholungsabzeichen 2,50 €.

## Bestellungen und Bezahlung

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

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

DLV Walkingabzeichen- Ausweis			
Name*	Vorname*	Jahrgang	
hat mit <b>30 Minuten</b> Walken die Bedingungen erfüllt.			
Ort			
Datum		Stempel und Unterschrift	
* bitte in Druckbuchstaben			

DLV Nordic-Walkingabzeichen- Ausweis			
Name*	Vorname*	Jahrgang	
hat mit <b>60 Minuten</b> Nordic-Walken die Bedingungen erfüllt.			
Ort			
Datum		Stempel und Unterschrift	
* bitte in Druckbuchstaben			

WEITERE KONTAKTE UND INFORMATIONEN:

## Bayerischer Leichtathletik-Verband

[laufsport@blv-sport.de](mailto:laufsport@blv-sport.de)

Bestellung über  
[shop.blv-sport.de](http://shop.blv-sport.de)



### Beschreibung

Als Anreiz und Motivation für mehr Bewegung stellt das „DLV-Lauf-, Walking- und Nordic Walkingabzeichen“, eine gute Ergänzung des Breitensportlichen Angebots dar. Da es weder um das Erreichen einer bestimmten Zeit oder einer bestimmten Strecke geht, ist diesem Abzeichen der Wettbewerbscharakter genommen. Die Bedingungen für das Erreichen dieses Abzeichens machen ein stufenweise aufbauendes Ausdauertraining möglich und können auch von bisher Untrainierten nach regelmäßigem Üben erfüllt werden.

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



### DEUTSCHER LEICHTATHLETIK- VERBAND

Alsfelder Straße 27  
64289 Darmstadt  
T +49 6151. 7708 0  
F +49 6151. 7708 75  
[sportentwicklung@leichtathletik.de](mailto:sportentwicklung@leichtathletik.de)  
[leichtathletik.de](http://leichtathletik.de)