

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.

Anerkennung für das Deutsche Sportabzeichen (DSA) ab dem Jahr 2013

Die Erfüllung der Bedingungen für das Laufabzeichen der Stufen 4, 5 und Marathon sowie Walking- und Nordic-Walkingabzeichen der Stufe 3 wird ab 2013 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 –30 € pro Stück erhoben.

Der Preis für das **Metall-** oder **Stoffabzeichen** beträgt jeweils 1,50 €, 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.



Alsfelder Straße 27
64289 Darmstadt
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.

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 breiten- und freizeitsportlichen 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 aufbauen des Ausdauertrainings 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 Ansteckpin 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-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 für 5- bzw. 10-malige Abnahme

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 sowie für das Walking- und Nordic-Walkingabzeichen in den Stufen 2 und 3 erworben werden.