

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-Walkingabzeichen in den Stufen 2 und 3 erworben werden.