

Das DLV – Laufabzeichen



Überarbeitete Fassung vom 6. April 2006

Laufen macht Spaß und hält fit. Laufen fördert die Gesundheit, die Fitness und die Geselligkeit. Als sichtbares Zeichen körperlicher Fitness dient das **DLV-Laufabzeichen**.

Das DLV-Laufabzeichen wird in **6 Stufen** verliehen, wobei allen Stufen eines gemeinsam ist:

- ◆ Der Wettbewerbscharakter ist durch die Herausnahme des Zeit-/ Streckenfaktors genommen.
- ◆ Es kommt nur darauf an, kontinuierlich ohne Pause über eine bestimmte Zeit zu laufen bzw. einen Marathon erfolgreich zu überstehen.
- ◆ Das Tempo kann hierbei beliebig gestaltet werden.

Die einzelnen Abzeichenstufen unterscheiden sich durch Farben und werden ausgegeben als

- **Anstecknadel** mit einem Durchmesser von 7 mm sowie als
- **Stoffabzeichen** mit einem Durchmesser von 45 mm.

Laufabzeichen



Stufe 1 : 15 Minuten laufen ohne Pause



Stufe 2 : 30 Minuten laufen ohne Pause



Stufe 3 : 60 Minuten laufen ohne Pause



Stufe 4 : 90 Minuten laufen ohne Pause



Stufe 5 : 120 Minuten laufen ohne Pause



Marathon : Erfolgreiche Teilnahme an einem Marathon-Lauf

Laufabzeichen-Pass

Zur Dokumentation und als Nachweis für Ihre erbrachten Leistungen gibt es den Laufabzeichen-Pass.

Sobald Sie die Bedingungen erfüllt haben, wird Ihnen dieser Pass ausgestellt, d.h. es werden Ihre Daten wie Namen, Vornamen und Geburtsjahrgang sowie der Erfüllungsort und das Abnahmedatum in den Pass eingetragen.



Die Beglaubigung erfolgt durch Unterschrift und wird durch einen Vereins-, Behörden- oder Prüfstempel ergänzt.

Im Laufabzeichen-Pass werden auch die Wiederholungsprüfungen eingetragen. Damit entfällt ein zusätzlicher Pass für alle weiteren Prüfungen.

Wiederholungsabzeichen

Bewerber, die die jeweils geforderten Laufleistungen in weiteren

- vier Jahren bzw.
- neun Jahren

nachweisen (durch Eintragungen im Laufabzeichen-Pass), können für die Stufen 2, 3, 4, 5 und Marathon das DLV-Laufabzeichen als **Wiederholungsabzeichen** mit einem

- silbernen Rand bzw.
- goldenen Rand

erwerben.

Abnahmeberechtigung

Abnahmeberechtigt sind:

- Lauf-, Walking- und Nordic Walking-Treff-Leiter/innen
- Trainer/innen und Übungsleiter/innen
- Sportabzeichenprüfer/innen
- Lehrer/innen aller Schularten, die Sportunterricht erteilen

Bedingungen

Wie schon oben angegeben gilt für alle 6 vorgestellten Stufen:
„Lauf -Tempo beliebig !!“

Die Bedingungen für das Erreichen dieses Abzeichens machen ein stufenweise aufbauendes Dauerlauftraining notwendig und können auch von bisher Untrainierten nach regelmäßigem Üben und damit einhergehender konditioneller Anpassung erfüllt werden.

Die Prüfungen für die Abzeichenstufen können innerhalb eines Jahres mehrmals abgelegt werden. Ebenso ist die Verleihung aller 6 Stufen innerhalb eines Jahres möglich.

Bitte berücksichtigen Sie, dass Sie das DLV-Laufabzeichen nur nach Vorlage des beglaubigten Laufabzeichen-Passes erwerben können.

Preise und Bestellungen

Wenn Sie die Bedingungen erfüllt haben und den beglaubigten Laufabzeichen-Pass vorlegen, erhalten Sie Ihr DLV-Laufabzeichen bei dem Abnahmeberechtigten.

Für den Laufabzeichen-Pass wird eine Schutzgebühr von **0,30 Euro** pro Stück erhoben.

Der Preis für eine Anstecknadel oder ein Stoffabzeichen beträgt jeweils **1,50 Euro**.

Bestellungen an Laufabzeichen-Pässen und -Abzeichen richten Sie bitte an die jeweils zuständigen Mitarbeiter/innen in unseren Leichtathletikkreisen. **Die Adressen finden Sie in unserer Übersicht „Ihre Ansprechpartner in den Kreisen“:**

<http://www.lvn-sport.de/contento/cms/upload/breitensport/abzeichen/AnsprechpartnerKreise.htm>

Hans-Jürgen Sura