

Lauf- Walkingabzeichen

Das Lauf-/Walkabzeichen des Deutschen Leichtathletikverbandes (DLV) steht für körperliche Fitness!
Egal, in welchem Tempo, ausdauerndes Laufen wird belohnt.

Das Tolle daran – **mitmachen kann Jeder!** Ob jung oder alt, trainiert oder untrainiert:
Jeder Läufer kann das Lauf-/Walkabzeichen erreichen

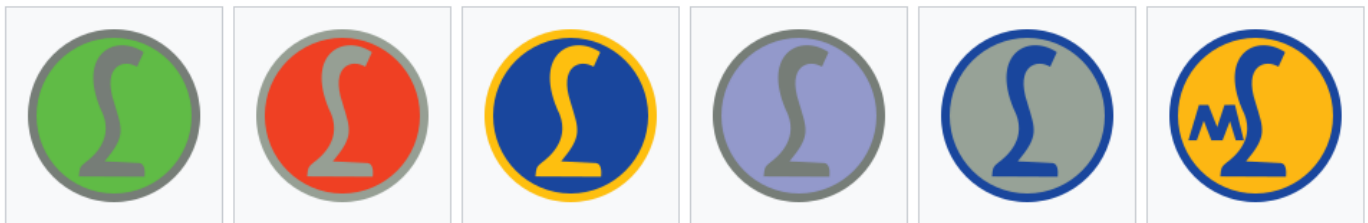
Hier geht es weniger um Schnelligkeit und Wettbewerb, viel mehr, um die Verbesserung der individuellen Leistung.

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

Laufabzeichen

Für die Stufen 1 bis 5 gilt: Laufen ohne Pause, Tempo beliebig

- Stufe 1: 15 min Dauerlauf (silbernes L auf grünem Grund)
- Stufe 2: 30 min Dauerlauf (silbernes L auf rotem Grund)
- Stufe 3: 60 min Dauerlauf (goldenes L auf blauem Grund)
- Stufe 4: 90 min Dauerlauf (silbernes L auf lila Grund)
- Stufe 5: 120 min Dauerlauf (blaues L auf silbernem Grund)
- Marathonlauf: erfolgreiche Teilnahme an einem [Marathonlauf](#) (blaues ML auf goldenem Grund)



Laufabzeichen Stufe 1

Laufabzeichen Stufe 2

Laufabzeichen Stufe 3

Laufabzeichen Stufe 4

Laufabzeichen Stufe 5

Laufabzeichen
Marathonlauf

Walkingabzeichen

Bewegung ohne Pause, Tempo beliebig

- Stufe 1: 30 min Dauergehen (blaues W auf goldenem Grund)
- Stufe 2: 60 min Dauergehen (goldenes W auf blauem Grund)
- Stufe 3: 120 min Dauergehen (blaues W auf grauem Grund)



Walkingabzeichen Stufe
1

Walkingabzeichen Stufe
2

Walkingabzeichen Stufe
3