

DLV LAUF- und WALKINGABZEICHEN



15 Minuten
Laufen ohne Pause,
Tempo beliebig

DLV Laufabzeichen-Ausweis

Name: _____ Vorname: _____ Jahrgang: _____

hat mit **15 Minuten** Laufen die Bedingungen der **1. Stufe** erfüllt.

Ort: _____

Datum: _____

* bitte in Druckbuchstaben Stempel und Unterschrift



30 Minuten
Laufen ohne Pause,
Tempo beliebig

DLV Laufabzeichen-Ausweis

Name: _____ Vorname: _____ Jahrgang: _____

hat mit **30 Minuten** Laufen die Bedingungen der **2. Stufe** erfüllt.

Ort: _____

Datum: _____

* bitte in Druckbuchstaben Stempel und Unterschrift



60 Minuten
Laufen ohne Pause,
Tempo beliebig

DLV Laufabzeichen-Ausweis

Name: _____ Vorname: _____ Jahrgang: _____

hat mit **60 Minuten** Laufen die Bedingungen der **3. Stufe** erfüllt.

Ort: _____

Datum: _____

* bitte in Druckbuchstaben Stempel und Unterschrift



90 Minuten
Laufen ohne Pause,
Tempo beliebig

DLV Laufabzeichen-Ausweis

Name: _____ Vorname: _____ Jahrgang: _____

hat mit **90 Minuten** Laufen die Bedingungen der **4. Stufe** erfüllt.

Ort: _____

Datum: _____

* bitte in Druckbuchstaben Stempel und Unterschrift



120 Minuten
Laufen ohne Pause,
Tempo beliebig

DLV Laufabzeichen-Ausweis

Name: _____ Vorname: _____ Jahrgang: _____

hat mit **120 Minuten** Laufen die Bedingungen der **5. Stufe** erfüllt.

Ort: _____

Datum: _____

* bitte in Druckbuchstaben Stempel und Unterschrift



Marathonlauf = 42 195 m
für die erfolgreiche Teilnahme
an einem Marathonlauf

DLV Laufabzeichen-Ausweis

Name: _____ Vorname: _____ Jahrgang: _____

hat mit **42.195 m** Laufen die Bedingungen für **Marathon** erfüllt.

Ort: _____

Datum: _____

* bitte in Druckbuchstaben Stempel und Unterschrift



30 Minuten
Walken ohne Pause,
Tempo beliebig

DLV Walkingabzeichen-Ausweis

Name: _____ Vorname: _____ Jahrgang: _____

hat mit **30 Minuten** Walken die Bedingungen erfüllt.

Ort: _____

Datum: _____

* bitte in Druckbuchstaben Stempel und Unterschrift



60 Minuten
Walken ohne Pause,
Tempo beliebig

DLV Walkingabzeichen-Ausweis

Name: _____ Vorname: _____ Jahrgang: _____

hat mit **60 Minuten** Walken die Bedingungen erfüllt.

Ort: _____

Datum: _____

* bitte in Druckbuchstaben Stempel und Unterschrift



120 Minuten
Walken ohne Pause,
Tempo beliebig

DLV Walkingabzeichen-Ausweis

Name: _____ Vorname: _____ Jahrgang: _____

hat mit **120 Minuten** Walken die Bedingungen erfüllt.

Ort: _____

Datum: _____

* bitte in Druckbuchstaben Stempel und Unterschrift