

# Bedingungen zum Erwerb von DLV-Laufabzeichen

Innerhalb eines Jahres ist die Verleihung aller 6 Stufen möglich. Wiederholungsabzeichen für 5 und 10 Jahre.



**Abzeichen in Silber auf grünem Grund**  
15 Minuten Laufen ohne Pause,  
Tempo beliebig



**Abzeichen in Silber auf rotem Grund**  
30 Minuten Laufen ohne Pause,  
Tempo beliebig



**Abzeichen in Gold auf blauem Grund**  
60 Minuten Laufen ohne Pause,  
Tempo beliebig



**Abzeichen in Silber auf lila Grund**  
90 Minuten Laufen ohne Pause,  
Tempo beliebig



**Abzeichen in Silber**  
120 Minuten Laufen ohne Pause,  
Tempo beliebig



**Abzeichen in Gold**  
Marathon = 42,195 km  
für die erfolgreiche Teilnahme an einem  
Marathonlauf