



# Infos rund ums DLV - Mehrkampfabzeichen

## Allgemeines

Entdecken Sie Ihre Fähigkeiten beim Laufen, Springen und Werfen, allein oder gemeinsam mit Ihrer Familie oder Ihren Freunden. Die Disziplinen sind für jede Altersklasse vorgegeben.

Die erbrachten Leistungen müssen über Punktetabellen umgerechnet und addiert werden.

Für alle Freizeit- und Fitnesssportler bietet die Leichtathletik mehrere Möglichkeiten, kleine Anerkennungen für ihr sportliches Engagement zu bekommen.

Mit den Lauf-, Walking- und Nordic Walking-Abzeichen sowie dem Mehrkampfabzeichen hat der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) mit seinen Landesverbänden kleine Auszeichnungen geschaffen, die durch eine Abnahme in den örtlichen Sportvereinen, bzw. über ausgebildete Trainer, Übungsleiter und Betreuer erworben werden können.

Alle DLV-Abzeichen werden sowohl für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens angerechnet als auch bei vielen Krankenkassen als Gesundheitsnachweis/-Bonus anerkannt.

Abhängig von der erreichten Gesamtpunktzahl erlangen Sie das DLV-Mehrkampfabzeichen in Gold, Silber oder Bronze.



Abnahmeberechtigt sind TrainerInnen, ÜbungsleiterInnen, SportabzeichenprüferInnen oder SportlehrerInnen.

Wertungskarte

[https://www.wlv-sport.de/fileadmin/WLV/Breitensport/Abzeichen/Dokumente/2024\\_DLV\\_Mehrkampfabzeichen\\_Wertungskarte.pdf](https://www.wlv-sport.de/fileadmin/WLV/Breitensport/Abzeichen/Dokumente/2024_DLV_Mehrkampfabzeichen_Wertungskarte.pdf)

Online-Punkterechner:

<https://www.leichtathletik.de/wettkampfe/mehrkampf-rechner>

## Disziplinen

Sprint:

- 50m-/75m-/100m-Sprintstrecke

Weitsprung:

- Weitsprunganlage mit Absprungbalken und bei Bedarf Absprungzone für die AK U14

Kugelstoßen/Ballwurf:

- Kugelstoßanlage mit Balken und Sektor / Ballwurfanlage
- Kugeln (3 – 7,5kg) / 200g-Bälle

## DLV-Lauf-, Walking-, Nordic Walking-Abzeichen

Der Erwerb der Abzeichen ist für Jedermann möglich: vom Kind bis zum Senior, vom Sporteinsteiger bis zum ambitionierten Ausdauersportler. Es gilt eine vorbestimmte Zeit ohne Pause zu laufen, walken oder Nordic Walken.

Folgende Abzeichenstufen können erreicht werden:

- Stufe 1: 15 min. Laufen oder 30 min. (Nordic-) Walking
- Stufe 2: 30 min. Laufen oder 60 min. (Nordic-) Walking
- Stufe 3: 60 min. Laufen oder 120 min. (Nordic-) Walking
- Stufe 4: 90 min. Laufen
- Stufe 5: 120 min. Laufen
- Stufe 6: Marathonlauf

Abnahmeberechtigt sind Trainerinnen, ÜbungsleiterInnen, SportabzeichenprüferInnen, Lauf-/Walking-/Nordic Walking-TREFF-Betreuer sowie SportlehrerInnen.

Die Bestellung der Abzeichen erfolgt direkt über unseren Online-Shop

## Bestellung Abzeichen

Die Bestellung der Abzeichen erfolgt bis spätestens 30. September über die zuständigen Leichtathletikkreise oder ab Mai direkt über unseren **Online-Shop**.

Das DLV-Mehrkampfabzeichen ist in Bronze, Silber, Gold erhältlich (je nach erreichter Punktzahl) und kostet 1,50€ pro Stück.

### Kontaktdaten:

Pascal Cordon

VfB Neckarrems 1913 e.V. – Abt. Leitung Leichtathletik  
Hummelberg 4  
71686 Remseck

[leichtathletik@vfb-neckarrems.de](mailto:leichtathletik@vfb-neckarrems.de)

07146 288765

0163 1404201

