

## Bedingungen für das DLV-Nordic-Walkingabzeichen

**Stufe 1: 30 Minuten ohne Pause, Tempo beliebig**

**Stufe 2: 60 Minuten ohne Pause, Tempo beliebig**

**Stufe 3: 120 Minuten ohne Pause, Tempo beliebig**

Für das Erreichen des **Nordic-Walkingabzeichen** können Sie sich für eine der 3 Stufen entscheiden. Innerhalb eines Jahres ist die Verleihung aller Abzeichen möglich.

Durch die Eliminierung des Zeit-/Streckenfaktors ist diesem Abzeichen der Wettbewerbscharakter genommen.

## Bedingungen für das Sportabzeichen

### Gruppe 5 7 km Nordic Walking

<u>Alter</u>	<u>Zeit / Frauen</u>	<u>Zeit / Männer</u>
18 - 29 Jahre	61:00 Minuten	56:00 Minuten
30 - 39 „	64:00 „	58:30 „
40 - 44 „	67:00 „	61:00 „
45 - 49 „	70:00 „	63:30 „
50 - 54 „	73:00 „	66:00 „
55 - 59 „	76:00 „	69:00 „
60 - 64 „	79:00 „	72:00 „
65 - 69 „	82:00 „	75:00 „
70 - 74 „	85:00 „	78:00 „
75 - 79 „	88:00 „	81:00 „
ab 80 „	91:00 „	84:00 „