

Augarten – Um den Sportplatz „Jahnwiese“ – 550m

30 min Dauerlauf, Nordic Walking Walking

- **Starte** bei den Bänken beim kreisförmigen Platz in der Nähe des Einganges zum Sportplatz
- Zähle die **Runden**, die du in **30 Minuten** schaffst



| Runden | Meter | km/h |
|--------|-------|------|
| 4 | 2200 | 4,4 |
| 5 | 2750 | 5,5 |
| 6 | 3300 | 6,6 |
| 7 | 3850 | 7,7 |
| 8 | 4400 | 8,8 |
| 9 | 4950 | 9,9 |
| 10 | 5500 | 11,0 |
| 11 | 6050 | 12,1 |
| 12 | 6600 | 13,2 |

Richtwerte:

| | | |
|---------|------------|-----------------------------------|
| 12 km/h | entspricht | schneller Dauerlauf |
| 10 km/h | entspricht | mittlerer Dauerlauf |
| 9 km/h | entspricht | gemütlicher Dauerlauf |
| 8 km/h | entspricht | Slow Jogging, zügig Nordic Walken |
| 6 km/h | entspricht | Nordic Walken |
| 5 km/h | entspricht | normal gehen |
| 4 km/h | entspricht | langsam gehen |