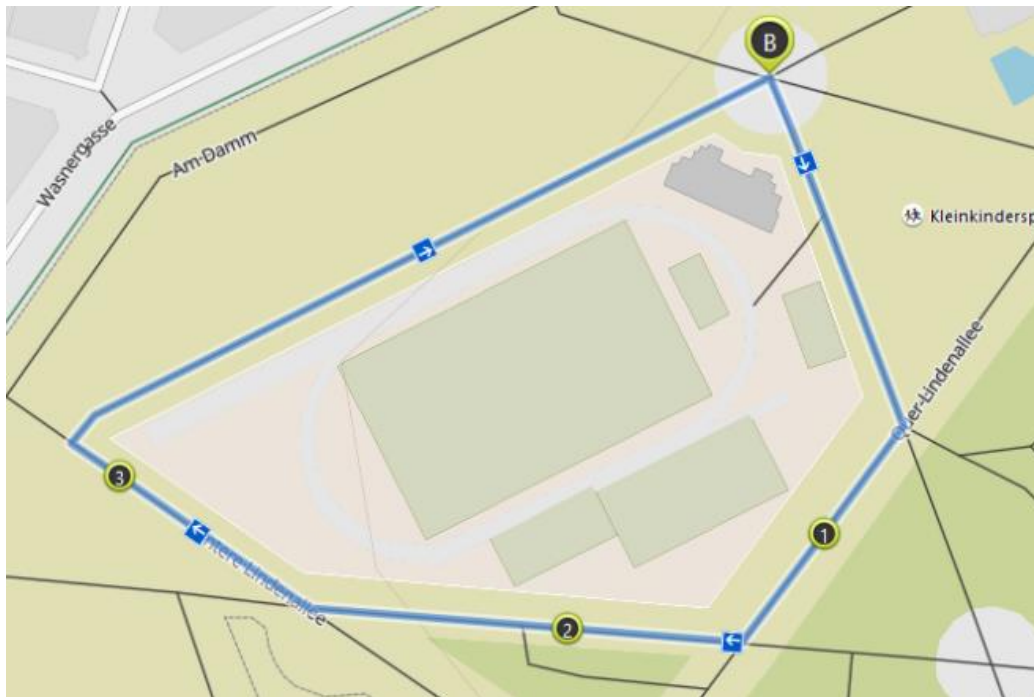


Augarten – Um den Sportplatz „Jahnwiese“ – 550m

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