

Ausdauer: Dauer- / Geländelauf

Basketball | Fußball | Leichtathletik | Nordic Walking | Seniorensport | Uni-Hockey | Volleyball



- (1) Laufen definiert sich hier als schnelles Fortbewegen, so dass sich kurzzeitig beide Sohlen vom Boden lösen.
- (2) Die Leistungsanforderungen für diese Disziplin können nicht auf einem Laufbandergometer erbracht werden.
- (3) Es kann kein Ergebnis vom eigenständigen Joggen oder anderen Wettkämpfen gewertet werden.
- (4) Gehen ist nicht gestattet.
- (5) Diese Disziplin soll besonders junge Menschen an die Ausdauerbelastungen heranführen. Dabei ist nicht die gelaufene Geschwindigkeit oder die Distanz relevant, sondern die Zeitdauer (Durchhaltevermögen).