

Information Nummer 6: Auswertung „2-km-Walking-Test“

Mit dem „2-km-Walking-Test“ können Sie Ihr allgemeines Fitnessniveau bestimmen, sich einem vorgegebenen Walking-Programm zuordnen oder Ihr eigenes Walking-Training planen. Die Dokumentation der Testdaten lässt Aussagen zum individuellen Leistungsverlauf zu.

Klären Sie erst gesundheitliche Risiken mit dem PAR-Q ab, bevor Sie den Walking-Test beginnen.

Beim Walking-Test müssen Sie 2 km so schnell wie möglich mit einer korrekten Walking-Technik zurücklegen.

Die Durchschnittszeiten für 40-jährige Männer liegen zwischen 14:45 und 16:15 min; für 40-jährige Frauen zwischen 16:15 und 17:45 min.

Sie haben zwei Möglichkeiten: Sie können den Test im Rahmen des Kurses selbst auswerten oder Sie können Ihre Daten an das Deutsche Walking-Institut schicken und gegen eine Bearbeitungsgebühr auswerten lassen (info@walking.de).

In der Tabelle sind die Durchschnittszeiten für Männer und Frauen im 2-km-Walking-Test aufgelistet.



Tab. 8: Durchschnittszeiten 2-km-Walking-Test

ALTER	WALKING-ZEIT (MÄNNER) DURCHSCHNITT MIN:SEK	WALKING-ZEIT (FRAUEN) DURCHSCHNITT MIN:SEK
20	13:45-15:15	15:45-17:15
25	14:00-15:30	15:52-17:22
30	14:15-15:45	16:00-17:30
35	14:30-16:00	16:07-17:37
40	14:45-16:15	16:15-17:45
45	15:00-16:30	16:22-17:52
50	15:15-16:45	16:30-18:00
55	15:30-17:00	16:37-18:07
60	15:45-17:15	16:45-18:15
65	16:15-17:45	17:00-18:30
70	16:45-18:15	17:15-18:45

