

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

**Gesundheit
zum
Mitmachen**



Der 2km Walking- Test – Teil 3

In den folgenden drei Kolumnen möchten wir Ihnen gerne den 2km Walking Test darstellen. Im ersten Teil bekommen Sie Informationen zur Durchführung des Tests, im zweiten Informationen zu der Testauswertung und im dritten Variationen zum Walking-Test.

Variationen zum 2 km-Walking-Test

- Cooper-Test:

Der Cooper-Test ist eine ebenfalls einfach durchführbare Testauswertung, die sich jedoch nur für Erfahrene und Trainierte eignet, da er sehr anspruchsvoll ist. Für Anfänger und Wiedereinsteiger ist der 2 km-Walking-Test die bessere Alternative.



Beim Cooper-Test geht es darum, in 12 Minuten eine möglichst lange Strecke zurückzulegen. Dafür muss sich der Sportler jedoch sehr gut einschätzen können, damit er auch bis zum Ende noch laufen kann. In der folgenden Tabelle sind die Ergebnisse für Normalsportler in einer Übersicht zusammengefasst:

Männer	Bis 30 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	Ab 50 Jahre
Sehr gut	2800	2650	2500	2400
Gut	2400	2250	2100	2000
Befriedigend	2000	1850	1650	1600
Mangelhaft	1600	1550	1350	1300

Frauen	Bis 30 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	Ab 50 Jahre
Sehr gut	2600	2000	2300	2150
Gut	2150	2000	1850	1650
Befriedigend	1850	1650	1500	1350
Mangelhaft	1550	1350	1200	1050

Ihr Gesundheitsteam (Rita Wittelsberger)