

## Ausdauer

Ausdauer ist die Fähigkeit, lange einer Belastung zu widerstehen, die letztendlich zu einer unüberwindbaren Ermüdung führt, und trotz Ermüdung die Belastung fortzusetzen (1).

In dieser Disziplingruppe wird die allgemeine dynamische aerobe Grundlagenausdauer abgeprüft. Dabei handelt es sich um eine zyklische Bewegung, die überwiegend im Rahmen der aeroben Energiebereitstellung erfolgt und einen Großteil der gesamten Skelettmuskulatur beansprucht.

Das fordert einiges an Durchhaltevermögen, denn Ihre persönliche Ausdauer wird getestet. Wenn Sie nicht schon regelmäßig laufen oder walken, sollten Sie für diese Gruppe viel Vorbereitungszeit investieren. Denn: Ausdauer hat aus sportmedizinischer Sicht einen äußerst positiven Einfluss auf Ihre Gesundheit, da das Herz-Kreislauf-System gestärkt wird.

Im Angebot z.B.:

3.000 m Lauf

10 km Lauf

7,5 m Walking

20 km Radfahren

sowie einige Verbandsabzeichen, die diesen Bereich abdecken .