



Niveaus Laufsport

Für alle offen

Dieses Angebot setzt kein spezifisches Leistungsniveau voraus und ist für alle Unisportler:innen offen.

N1

Die Jogging-Grundkurse richten sich an alle, die Grundkenntnisse im Laufen erwerben wollen.

N2

Die N2-Angebote richten sich an Unisportler:innen, die einen 45-minütigen Dauerlauf mit einer Geschwindigkeit zwischen 5:30 und 6:00 Minuten pro Kilometer absolvieren können.

N3

In den N3-Angeboten können Unisportler:innen teilnehmen, die 20 Minuten lang problemlos mit einer Geschwindigkeit von 5:00 Minuten pro Kilometer laufen können.