

1 KM



**Deutsches
Rotes
Kreuz**



KATASTROPHENSCHUTZ
NORDRHEIN-WESTFALEN
#EngagiertFürNRW

10 MIN
SCHNELLES GEHEN





KATASTROPHENSCHUTZ
NORDRHEIN-WESTFALEN
#EngagiertFürNRW

4 MIN
SCHNELLES
RADFAHREN



5 KM



**Deutsches
Rotes
Kreuz**



KATASTROPHENSCHUTZ
NORDRHEIN-WESTFALEN
#EngagiertFürNRW

1 Std.
IM NORMALEN
SCHRITTTEMPO
GEHEN





KATASTROPHENSCHUTZ
NORDRHEIN-WESTFALEN
#EngagiertFürNRW

**23 MIN
RADFAHREN**



7 KM



**Deutsches
Rotes
Kreuz**



KATASTROPHENSCHUTZ
NORDRHEIN-WESTFALEN
#EngagiertFürNRW

**45 MIN
JOGGEN**





KATASTROPHENSCHUTZ
NORDRHEIN-WESTFALEN
#EngagiertFürNRW

**30 MIN
RADFAHREN**



10 KM



**Deutsches
Rotes
Kreuz**



KATASTROPHENSCHUTZ
NORDRHEIN-WESTFALEN
#EngagiertFürNRW

2,5 Std.
GEHEN





KATASTROPHENSCHUTZ
NORDRHEIN-WESTFALEN
#EngagiertFürNRW

**45 MIN
RADFAHREN**



20 KM



**Deutsches
Rotes
Kreuz**



KATASTROPHENSCHUTZ
NORDRHEIN-WESTFALEN
#EngagiertFürNRW

5 Std.
GEHEN





KATASTROPHENSCHUTZ
NORDRHEIN-WESTFALEN
#EngagiertFürNRW

1,5 Std.
RADFAHREN

