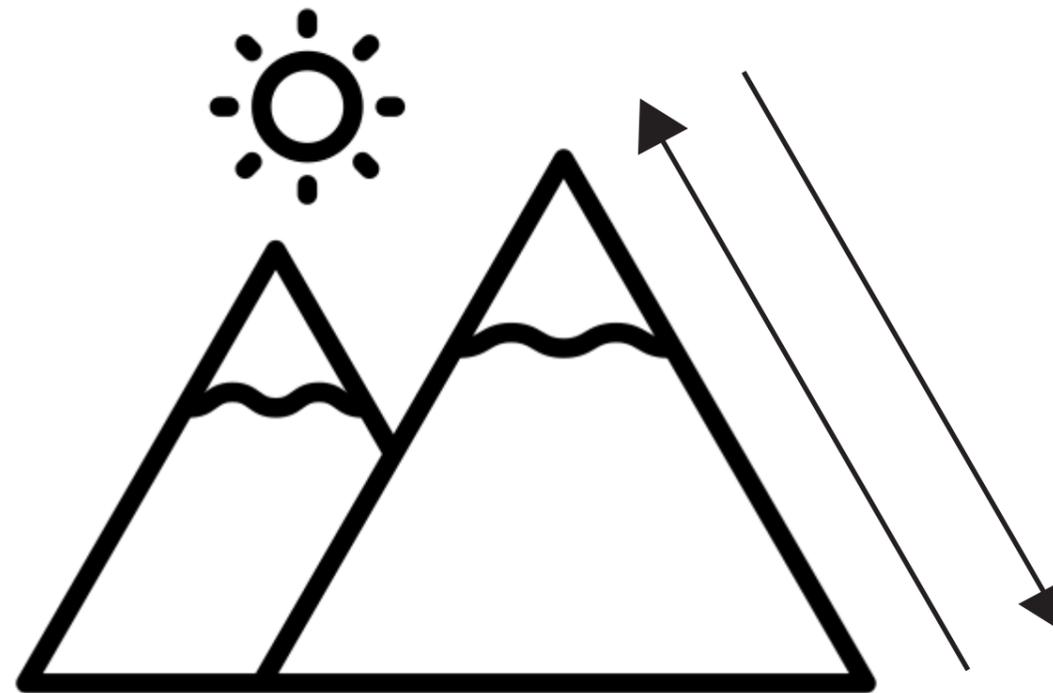


**WIEVIEL TREIBSTOFF
VERBRAUCHT DER
MOTOR „MENSCH“
UND MIT WELCHEM „LÄUFT“
ER AM BESTEN?**

SCHÄTZE:

Wie viel Energie (kcal) oder Schokolade verbrauchen wir beim Wandern auf den Stufen?



Wie viel Energie/Schokolade verbrauchen wir bei alltäglichen Tätigkeiten*?

Aktivität	Dauer	Verbrauch in kcal	Tafeln/Reihen Schokolade
Eislaufen	1 Stunde	357 kcal	4 Reihen
Radfahren	30 min	227 kcal	2,5 Reihen
Treppensteigen	15 min	110 kcal	1 Reihe
Spazieren gehen	60min	195 kcal	2 Reihen
Auto waschen	30min	65 kcal	3 Stück

(*bezogen auf eine 65 kg schwere Frau)

AUFLÖSUNG ENERGIE- VERBRAUCH STAUFEN:

1600 kcal

2,3 kg Kartoffeln

2,9 kg Äpfel

3 Tafeln Schokolade

AUFLÖSUNG ENERGIE- VERBRAUCH MARATHON:

2600 kcal

3,7 kg Kartoffeln

4,7 kg Äpfel

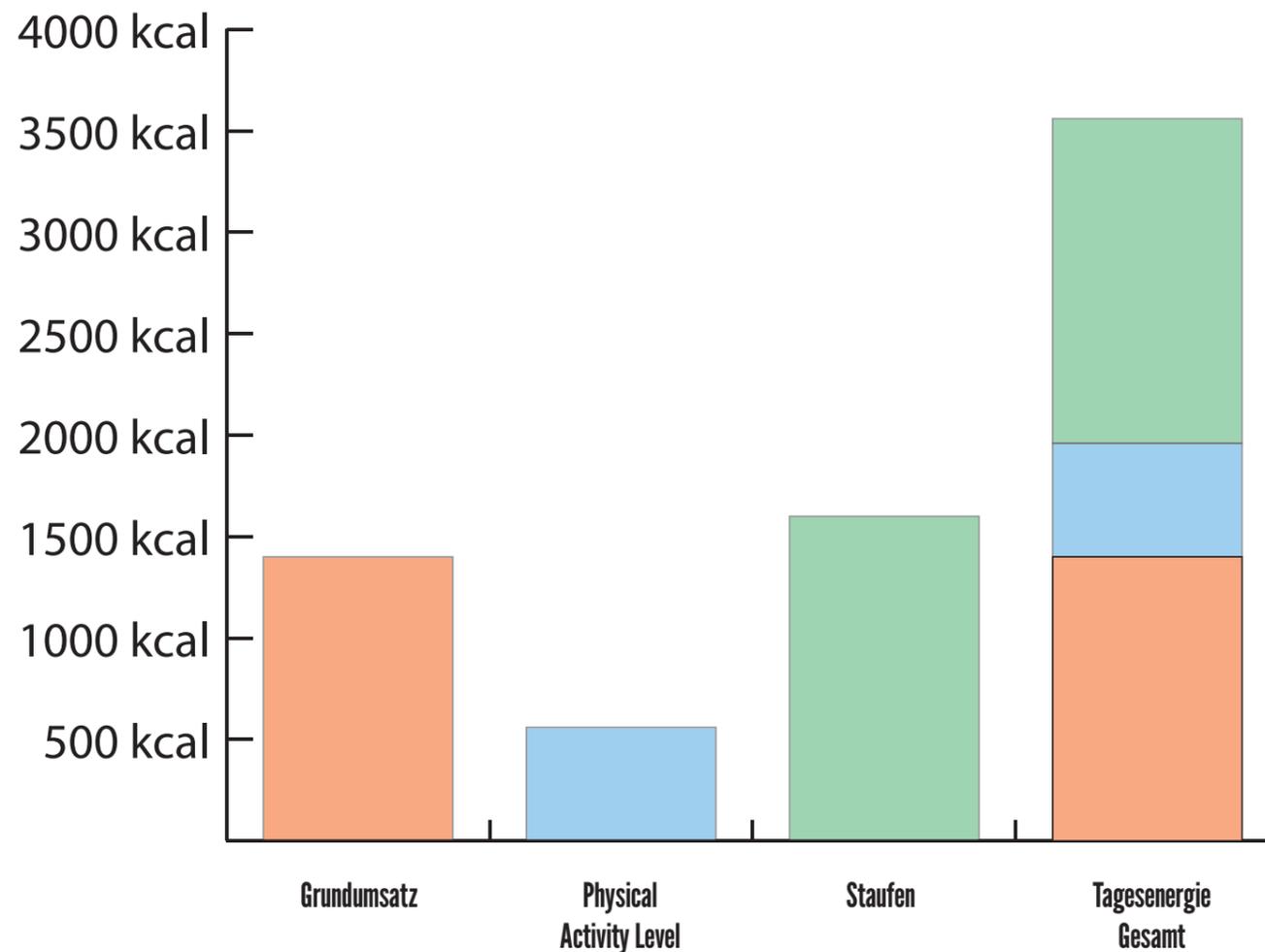
5 Tafeln Schokolade

REFERENZWERTE TOUR DE FRANCE: 3492 KM & 21 TAGE

**2023 Sieger Jonas Vingegaard
verbrauchte 186 kg Kartoffeln
(130.000 kcal)**

TAGESENERGIEVERBRAUCH MIT STAUFENWANDERUNG*

FORSCHUNGSSTATION 11



Grundumsatz: 1.400 kcal
+ Physical Activity Level 560 kcal
+ Mehrverbrauch durch Bewegung 1.600 kcal
Gesamtenergie: 3.560 kcal

(*bezogen auf eine 65kg schwere Frau)

LANGE NACHT
DER
FORSCHUNG