

Stadion – Gelände – ...



40 Minuten
 Mindeststrecke
 (9,0 km/h)
 ♀

m	Runden 0,1 = 40m
6.000,0	15,0
5.800,2	14,5
5.500,2	13,8
5.200,2	13,0
4.900,2	12,3
4.600,2	11,5
4.300,2	10,8
4.000,2	10,0
3.700,2	9,3
3.400,2	8,5
3.100,2	7,8
2.800,2	7,0
2.500,2	6,3
2.200,2	5,5
1.900,2	4,8

15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

50 Minuten
 Mindeststrecke
 (10,2 km/h)
 ♂

m	Runden 0,1 = 40m
8.500,0	21,3
8.217,0	20,5
7.792,0	19,5
7.367,0	18,4
6.942,0	17,4
6.517,0	16,3
6.092,0	15,2
5.667,0	14,2
5.242,0	13,1
4.817,0	12,0
4.392,0	11,0
3.967,0	9,9
3.542,0	8,9
3.117,0	7,8
2.692,0	6,7