

<b>Trainingswoche 01: 02.01. bis 07.01.18</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	40min GA1↓ (68 bis 72% max. HF) + Lauf ABC
	Ruhe
<b>EINHEIT 2</b>	30min GA1↓ (68-70% max. HF) + 15min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x 60m STL/ mit je 60m Trabpause
	Ruhe
<b>EINHEIT 3</b>	25min GA1↓ (68-70% max. HF) + 20min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x 60m STL/ mit je 60m Trabpause
<b>Σ</b>	<b>130min Lauf + 35min Nachbereitung (NB)</b>
<b>Trainingswoche 02: 08.01. bis 14.01.18</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	30min GA1↓ (68-70% max. HF) + 20min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 4x 60m STL/ mit je 60m Trabpause
	Ruhe
<b>EINHEIT 2</b>	20min GA1↓ (68-70% max. HF) + 30min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 4x 80m STL/ mit je 80m Trabpause
	Ruhe
<b>EINHEIT 3</b>	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 35min GA1→ (75-78% max. HF) + Lauf ABC
<b>Σ</b>	<b>155min Lauf + 40min NB</b>
<b>Trainingswoche 03: 15.01. bis 21.01.18</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	20min GA1↓ (68-70% max. HF) + 40min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 5x 80m STL/ mit je 80m Trabpause
	Ruhe
<b>EINHEIT 2</b>	25min GA1↓ (68-72% max. HF) + 25min GA1→ (75-78% max. HF) + 10min GA1↑ (78-82% max. HF) + Lauf ABC + 4x 100m STL/ mit je 100m Trabpause
	Ruhe
<b>EINHEIT 3</b>	30min GA1↓ (70-72% max. HF) + 30min GA1→ (75-78% max. HF) + Lauf ABC
<b>Σ</b>	<b>185min Lauf + 35min NB</b>

<b>Trainingswoche 04: 22.01. bis 28.01.18</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	20min GA1→(72-75% max.HF) + 4x100m STL/ mit je 100m Trabpause + <b>3x 5min GA2DL(85-88% max.HF)</b> / Pause: 3min traben + 10-15min GA1↓(68-70% max.HF)
<b>EINHEIT 2</b>	20min GA1↓ (68-70% max. HF) + 40min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x 100m STL/ mit je 100m Trabpause
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	10min GA1↓ (70-72% max. HF) + 20min GA1→ (75-80% max. HF) + 4x 20sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 2min Start, 10min auslaufen
<b>EINHEIT 4</b>	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 30min GA1→ (72-75% max. HF) + 10min GA1↑ (75-78% max. HF) + Lauf ABC
<b>Σ</b>	<b>220min + 30min NB</b>
<b>Trainingswoche 05: 29.01. bis 04.02.18</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	20min GA1→(72-75% max. HF) + 5x100m STL/ je 100m TP + <b>3x 6min GA2DL (85-88% max. HF)</b> / Pause 4min traben + 10min GA1↓(68-72% max. HF) + Lauf ABC
<b>EINHEIT 2</b>	20min GA1↓ (68-70% max. HF) + 45min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x 100m STL/ mit je 100m Trabpause
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	10min GA1↓ (70-72% max. HF) + 30min GA1→ (75-80% max. HF) + 5x 20sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 2min Start,10min auslaufen
<b>EINHEIT 4</b>	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 30min GA1→ (72-75% max. HF) + 20min GA1↑ (75-78% max. HF) + Lauf ABC
<b>Σ</b>	<b>245min + 30min NB</b>
<b>Trainingswoche 06: 05.02. bis 11.02.18</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	20min GA1↓ (68-70% max. HF) + 40min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 6-8x 100m STL/ mit je 100m Trabpause
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 2</b>	25min GA1→ (72-75% max. HF) + 3x100m STL/ mit je 100m Trabpause + <b>20min GA2DL (85-88 max. HF)</b> + 15min GA1↓ (68-70% max. HF) + Lauf ABC
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 30min GA1→ (72-75% max. HF) + 20min GA1↑ (75-78% max. HF) + Lauf ABC + 4x 100m STL/ mit je 100m Trabpause
<b>Σ</b>	<b>190min + 45min NB</b>

<b>Trainingswoche 07: 12.02. bis 18.02.18</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	15-20min GA1→ (72-75% max. HF) + 6x100m STL/ mit je 100m Trabpause + <b>3x 8min GA2DL (85-88% max. HF)</b> / Pause 4min traben + 10min GA1↓ (68-72% max. HF) + Lauf ABC
<b>EINHEIT 2</b>	20min GA1↓ (68-70% max. HF) + 50min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x 100m STL/ mit je 100m Trabpause
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	10min GA1↓ (70-72% max. HF) + 30min GA1→ (76-80% max. HF) + 6x 20sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 2min Start, 5-10min auslaufen
<b>EINHEIT 4</b>	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 30min GA1→ (72-75% max. HF) + 25min GA1↑ (75-78% max. HF) + Lauf ABC
<b>Σ</b>	<b>250-260min + 30min NB</b>
<b>Trainingswoche 08: 19.02. bis 25.02.18</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	10min GA1→ (72-75% max. HF) + 6x100m STL/ mit je 100m Trabpause + <b>3x 10min GA2DL (85-88% max. HF)</b> / Pause 3min traben + 10min GA1↓ (68-70% max. HF) + Lauf ABC
<b>EINHEIT 2</b>	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 60min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x 100m STL/ mit je 100m Trabpause
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	10min GA1↓ (72-75% max. HF) + 30min GA1↑ (78-82% max. HF) + 8x 20sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 2min Start, 5-10min auslaufen
<b>EINHEIT 4</b>	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 35min GA1→ (72-75% max. HF) + 30min GA1↑ (75-78% max. HF) + Lauf ABC
<b>Σ</b>	<b>260-275min + 30min NB</b>
<b>Trainingswoche 09: 26.02. bis 04.03.18</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	15min GA1↓ (68-72% max. HF) + 45min GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 8-10x 100m STL/ je 100m Trabpause
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 2</b>	20min GA1↓ (68-72% max. HF), + 4x 100m STL / je 100m TP + <b>Fahrtspiel: 4x (3min GA2DL (85-90%) / 1:30min GA1↓ (68-70%) + 4min GA2DL (82-87%) / 2min GA1↓(68-70%) )</b> + 5-10min auslaufen
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 35min GA1→ (72-75% max. HF) + 30min GA1↑ (75-80% max. HF) + Lauf ABC + 3x 100m STL locker/ je 100m Trabpause
<b>Σ</b>	<b>220min + 45min NB</b>

<b>Trainingswoche 10: 05.03. bis 11.03.18</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	15min GA1→ (72-75% max. HF) + 4-5x 100m STL / je 100m Trabpause + <b>3x 12min GA2DL (85-88% max. HF)</b> / Pause 4min traben, 10min GA1↓ (68-70% max. HF)
<b>EINHEIT 2</b>	20min GA1↓ (68-72% max HF) + 60min GA1→ (72-75% max HF) + Lauf ABC + 5x 30-35sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 2:30min Start,
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
<b>EINHEIT 3</b>	20min GA1↓ (68-72% max. HF), + 4-5x 100m STL / je 100m Trabpause + <b>Tempowechsel: 3-4x [3min GA2TL (90-92%) / 2min GA1↓ (68-72%) + 5min GA2TL (88-90%) / 3min GA1↓ (68-72%)]</b> , 5min aus
<b>EINHEIT 4</b>	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 45min GA1→ (72-75% max. HF) + 30min GA1↑ (75-80% max. HF) + Lauf ABC
<b>Σ</b>	<b>300-325min + 20min NB</b>
<b>Trainingswoche 11: 12.03. bis 18.03.18</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	20min GA1→ (72-75% max.HF) + 4-5x100m STL/ je 100m Trabpause + <b>30-35min GA2DL (85-88% max.HF)</b> + 10min GA1↓ (68-70% max.HF)
<b>EINHEIT 2</b>	20min GA1↓ (68-72% max HF) + 65min GA1→ (72-75% max HF) + Lauf ABC + 6x 30-35sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 2:30min Start
	Ruhe
<b>EINHEIT 3</b>	15min GA1↓ (68-72% max. HF), + 4-5x 100m STL / je 100m Trabpause + <b>Tempowechsel: 4-5x [3min GA2TL (90-92%) / 1:30min GA1↓ (68-70%) + 4min GA2TL (88-90%) / 2min GA1↓ (68-70%)]</b> , 5min auslaufen
<b>EINHEIT 4</b>	20min GA1↓ (68-72% max. HF) + 45min GA1→ (72-75% max. HF) + 30min GA1↑ (75-80% max. HF) + Lauf ABC <u>oder</u> 100-120min locker Fahrrad fahren
<b>Σ</b>	<b>320-335min + 20min NB</b>
<b>Trainingswoche 12: 19.03. bis 25.03.18</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	15min GA1→ (72-75%) + 4-5x 100m STL / je 100m TP + <b>4-5x 8min GA2DL (87-90%)</b> / Pause 3min traben, 10min GA1↓ (68-70% max. HF)
<b>EINHEIT 2</b>	20min GA1↓ (68-70% max. HF) + 50min GA1→ (72-75% max) + Lauf ABC + 8-10x 30-35sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 2:30min Start
	Ruhe
<b>EINHEIT 3</b>	30min GA1↓ (68-72% max. HF) + Lauf ABC + 6-8x 20sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 2min Start, 5-10min auslaufen
<b>EINHEIT 4</b>	20min GA1↓ (68-72% max. HF), + 3x 100m STL / je 100m Trabpause + <b>Tempowechsel: 3-4x [4min GA2TL (90-92%) / 2min GA1↓ (65-68%) + 5min GA2TL (88-90%) / 3min GA1↓ (65-68%)]</b> , 10min auslaufen <b>Option: Laufwettkampf (z.B. Waldlauf Zuchering*</b> vor Wk: 15-20min einlaufen, Lauf ABC, 3x 100m STL - nach dem Wk: 10-15min auslaufen
<b>EINHEIT 5</b>	25-30min GA1↓ (68-72%) + 45-60min GA1→ (72-75%) + Lauf ABC <u>oder</u> 100-120min locker Fahrrad fahren
<b>Σ</b>	<b>335-365min + 40min NB</b>
	<i>*SPORT IN Laufcup – Info: <a href="http://www.sport-in.net">www.sport-in.net</a></i>

<b>Trainingswoche 13: 26.03. bis 01.04.18</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	20min GA1↓ (68-72%) + 40min GA1→ (72-75%) + Lauf ABC + 8x 30-35sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 2:30min Start
<b>EINHEIT 2</b>	15min GA1→ (72-75%) + 4-5x 100m STL / je 100m Trabpause + <b>3-4x 10min GA2DL (87-90%)</b> / Pause 3-4min traben, 10min GA1↓ (68-70% max. HF) + Lauf ABC
	Ruhe
<b>EINHEIT 3</b>	20min GA1↓ (68-70% max. HF), + 5-6x 100m STL / je 100m Trabpause, <b>Tempowechsel: 7-8x [4min GA2TL (90-92%) / 3min KOM (65-68%)]</b> , 5-10min aus <b>oder Option: Laufwettkampf (z.B. Waldlauf Neuburg*</b> vor Wk: 15-20min einlaufen, Lauf ABC, 3x 100m STL - nach dem Wk: 10-15min auslaufen
<b>EINHEIT 4</b>	30min GA1↓ (68-72%) + 60-70min GA1→ (72-78%) + Lauf ABC <b>oder</b> 120min locker Fahrrad fahren
	<b>280-325min + 30min NB</b> <span style="float: right;">t <a href="http://www.sport-in.net">*SPORT IN Laufcup – Info: www.sport-in.net</a></span>
<b>Trainingswoche 14: 02.04. bis 08.04.18</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	20min GA1↓ (70-72% max. HF) + 60min GA1→ (72-78% max) + Lauf ABC + 5x 80m STL/ je 80m Trabpause
<b>EINHEIT 2</b>	15min GA1↓ (68-72% max. HF), + 4-5x 100m STL / je 100m Trabpause, <b>3-4x 15min GA2DL (87-90%)</b> / Pause: je 3-4min traben), 10min GA1↓ (68-70% max. HF)
	Ruhe
<b>EINHEIT 3</b>	30-35min GA1↓ (70-75% max. HF) + Lauf ABC + 6-8x 35-40sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 2min Start, 5-10min auslaufen
<b>EINHEIT 4</b>	15min GA1↓ (68-72% max. HF), + 5x 100m STL / je 100m TP, <b>Tempowechsel: 8-10x [4min GA2TL (90-92%) / Pause: 2min KOM (65-68%)]</b> , 10min auslaufen
<b>EINHEIT 5</b>	20min GA1↓ (68-72%), 90-100min GA1→ (72-78%) <b>oder</b> 120-150min Fahrrad locker
<b>Σ</b>	<b>380-425min + 20min NB</b>
<b>Trainingswoche 15: 09.04. bis 15.04.18</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	20min GA1↓ (68-72%), + 4-5x 100m STL / je 100m TP, <b>5-6x [6min GA2TL (90-92%) / Pause: 2min KOM (65-68%)]</b> , 10min aus
<b>EINHEIT 2</b>	40-45min GA1↓ (68-72%) + 40-45min GA1→ (72-78%) + Lauf ABC + 3x 100m STL / je 100m TP
	Ruhe
<b>EINHEIT 3</b> Tag vor Wettkampf	25-30min GA1↓ (70-75%) + Lauf ABC + 5-6x 35-40sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 2min Start,, 5-10min auslaufen
<b>EINHEIT 4</b>	<b>Option: Laufwettkampf (z.B. Schanzer Seelauf Ingolstadt*)</b> vor Wk: 15-20min einlaufen, Lauf ABC, 3x 100m STL - nach dem Wk: 10-15min auslaufen <b>oder</b> 20min GA1↓ (68-72%), Lauf ABC, 4x100m STL/ je 100m Trabpause, <b>4-5x 8min GA2TL (90-94%) / Pause: 3min KOM (65-68%)</b> , 10min auslaufen
<b>EINHEIT 5</b>	20min GA1↓ (68-72%), 75-85min GA1→ (72-78%) <b>oder</b> 120-150min Fahrrad locker
<b>Σ</b>	<b>370-400min + 40min NB</b> <span style="float: right;">t <a href="http://www.sport-in.net">*SPORT IN Laufcup – Info: www.sport-in.net</a></span>

<b>Trainingswoche 16: 16.04. bis 22.04.18</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	25-30min GA1↓ (68-70%) + 50-60min GA1→ (72-75% max HF) + Lauf ABC + 5x100m STL / je 100m TP
<b>EINHEIT 2</b>	20-25min einlaufen, Lauf ABC, + 3x 100m STL/ mit je 100m TP, <b>2x 8min GA2DL (HF 87-88 %)</b> , Pause: 3min KOM (65-68%), + <b>3-4x 4min GA2TL (HF 90-92%)</b> , Pause: 2min KOM (65-68%), 10-15min auslaufen
	Ruhe
<b>EINHEIT 3</b>	20-25min GA1↓ (70-72% max. HF) + Lauf ABC + <b>10x 35-40sec. Techniklauf</b> (submax./Wk-Tempo) / 2min Start , <b>15-20min gesteigert (HF 85-90%)</b> , 5-10min auslaufen
<b>EINHEIT 4</b>	20-25min GA1↓ (68-72%) + 50-65min GA1→ (75-80%) + Lauf ABC + 5x100m STL / je 100m Trabpause
<b>Σ</b>	<b>290-340min + 40min NB</b>
<b>Trainingswoche 17: 23.04. bis 29.04.18</b>	
<b>EINHEIT 1</b>	20min GA1↓ (68-72%) + 40min GA1↓ (68-72%)+ Lauf ABC + 4-5x 100m STL/ je 100m TP
<b>EINHEIT 2</b>	20-25min GA1↓ (68-72%), Lauf ABC, + 3x 80m STL/ mit je 80m TP, <u>Tempowechsel:</u> <b>4min GA2DL (HF 87-90%)</b> / 3min KOM, <b>2min GA2TL (HF 90-92%)</b> / 3min KOM, <b>4min GA2DL (HF 87-90%)</b> / 3min KOM, <b>2min GA2TL (HF 92-95%)</b> , 10min auslaufen
	Ruhe
<b>EINHEIT 3</b>	20-25min GA1 (70-72%), + Lauf ABC + 2-3x 80m STL/ je 100m Trabpause + 3-4x 20sec. Techniklauf (submax./ Wk-Tempo) / 2min Start,, 5min auslaufen
<b>Ziel Wk</b>	<b>Halbmarathon Ingolstadt</b> vor Wk: 20min einlaufen + 2x 80-100m STL / je 80-100m Trabpause + 2x 15sec Wk Tempo
<b>Σ</b>	<b>160-190min + 30min NB + 21,1km</b>

## Legende:

**min** = Minuten    **km** = Kilometer    **STL** = Steigerungslauf    **TP** = Trabpause    **HM** = Halbmarathon    **Wk** = Wettkampf  
**sec** = Sekunden    **HF** = Herzfrequenz

**KOM** = Kompensation = regeneratives Training

**GA1** = Grundlagenausdauer 1, Basistraining

**GA2** = Grundlagenausdauer 2 / anaerobe Trainingsform = Entwicklungstraining

**GA2 DL** = GA2 Dauerlauf, aerobes- anaerobes Übergangstraining

**GA2 TL** = GA2 Tempolauf, aerobes- anaerobes Wiederholungstraining

**Wk-T** = Wettkampftempo (*siehe Tabelle 2*)

## Intensitätstabelle Lauf

<b>Tabelle 1</b>	<b>Herzfrequenz (zirka) von HF max</b>	<b>Dauer</b>	<b>Streckenlänge</b>
KOM	65-68 %	5 - 40 min	1 – 8 km
GA1 ruhig / GA1↓	68-72 %	70 - 120 min	14 – 25 km
GA1 mittel / GA1→	72-75 %	50 - 70 min	10 – 14 km
GA1 hoch / GA1↑	75-78 %	20 - 50 min	5 – 10 km
GA2 DL (GA1/2)	82-88 %	4 - 60 min	1 – 16 km
GA2 TL	88-92 %	30sec. – 12 min	200m – 3000m
WSA	>90 %	10 – 120 sec.	80m – 600m

**z.B. HF 68-72 %** = Sie laufen in diesem Fall im GA1mittel Tempo (GA1→) mit 68-72% ihrer maximalen Herzfrequenz (siehe Hinweise zu den Trainingsplänen)

**Trainingsplan Ambition - Halbmarathon Ingolstadt 2018**

Tabelle 2 gewünschte HM Zeit	ca. benötigte 10km Zeit	Meter	Halbmarathon und 10km - Wettkampftempo																	
			100		200		300		400		800		1000		1500		2000		3000	
			HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km
02:30:00	01:08:58		00:42,7	00:41,4	01:25,3	01:22,8	02:08,0	02:04,1	02:50,6	02:45,5	05:41,2	05:31,0	07:06,5	06:53,8	10:39,8	10:20,7	14:13,1	13:47,6	21:19,6	20:41,4
02:25:00	01:06:40		00:41,2	00:40,0	01:22,5	01:20,0	02:03,7	02:00,0	02:44,9	02:40,0	05:29,9	05:20,0	06:52,3	06:40,0	10:18,5	10:00,0	13:44,6	13:20,0	20:37,0	20:00,0
02:20:00	01:04:22		00:39,8	00:38,6	01:19,6	01:17,2	01:59,4	01:55,9	02:39,2	02:34,5	05:18,5	05:09,0	06:38,1	06:26,2	09:57,2	09:39,3	13:16,2	12:52,4	19:54,3	19:18,6
02:15:00	01:02:04		00:38,4	00:37,2	01:16,8	01:14,5	01:55,2	01:51,7	02:33,6	02:29,0	05:07,1	04:57,9	06:23,9	06:12,4	09:35,8	09:18,6	12:47,8	12:24,8	19:11,7	18:37,2
02:10:00	00:59:46		00:37,0	00:35,9	01:13,9	01:11,7	01:50,9	01:47,6	02:27,9	02:23,4	04:55,7	04:46,9	06:09,7	05:58,6	09:14,5	08:57,9	12:19,3	11:57,2	18:29,0	17:55,9
02:05:00	00:57:28		00:35,5	00:34,5	01:11,1	01:09,0	01:46,6	01:43,4	02:22,2	02:17,9	04:44,4	04:35,9	05:55,5	05:44,8	08:53,2	08:37,2	11:50,9	11:29,7	17:46,4	17:14,5
02:00:00	00:55:10		00:34,1	00:33,1	01:08,2	01:06,2	01:42,4	01:39,3	02:16,5	02:12,4	04:33,0	04:24,8	05:41,2	05:31,0	08:31,8	08:16,6	11:22,5	11:02,1	17:03,7	16:33,1
01:55:00	00:52:52		00:32,7	00:31,7	01:05,4	01:03,4	01:38,1	01:35,2	02:10,8	02:06,9	04:21,6	04:13,8	05:27,0	05:17,2	08:10,5	07:55,9	10:54,0	10:34,5	16:21,0	15:51,7
01:50:00	00:50:34		00:31,3	00:30,3	01:02,6	01:00,7	01:33,8	01:31,0	02:05,1	02:01,4	04:10,2	04:02,8	05:12,8	05:03,4	07:49,2	07:35,2	10:25,6	10:06,9	15:38,4	15:10,3
01:45:00	00:48:17		00:29,9	00:29,0	00:59,7	00:57,9	01:29,6	01:26,9	01:59,4	01:55,9	03:58,9	03:51,7	04:58,6	04:49,7	07:27,9	07:14,5	09:57,2	09:39,3	14:55,7	14:29,0
01:42:30	00:47:08		00:29,1	00:28,3	00:58,3	00:56,6	01:27,4	01:24,8	01:56,6	01:53,1	03:53,2	03:46,2	04:51,5	04:42,8	07:17,2	07:04,1	09:42,9	09:25,5	14:34,4	14:08,3
01:40:00	00:45:59		00:28,4	00:27,6	00:56,9	00:55,2	01:25,3	01:22,8	01:53,7	01:50,3	03:47,5	03:40,7	04:44,4	04:35,9	07:06,5	06:53,8	09:28,7	09:11,7	14:13,1	13:47,6
01:37:30	00:44:50		00:27,7	00:26,9	00:55,5	00:53,8	01:23,2	01:20,7	01:50,9	01:47,6	03:41,8	03:35,2	04:37,3	04:29,0	06:55,9	06:43,4	09:14,5	08:57,9	13:51,8	13:26,9
01:35:00	00:43:41		00:27,0	00:26,2	00:54,0	00:52,4	01:21,0	01:18,6	01:48,1	01:44,8	03:36,1	03:29,7	04:30,1	04:22,1	06:45,2	06:33,1	09:00,3	08:44,1	13:30,4	13:06,2
01:32:30	00:42:32		00:26,3	00:25,5	00:52,6	00:51,0	01:18,9	01:16,6	01:45,2	01:42,1	03:30,4	03:24,1	04:23,0	04:15,2	06:34,5	06:22,8	08:46,1	08:30,3	13:09,1	12:45,5
01:30:00	00:41:23		00:25,6	00:24,8	00:51,2	00:49,7	01:16,8	01:14,5	01:42,4	01:39,3	03:24,7	03:18,6	04:15,9	04:08,3	06:23,9	06:12,4	08:31,8	08:16,6	12:47,8	12:24,8
01:27:30	00:40:14		00:24,9	00:24,1	00:49,8	00:48,3	01:14,6	01:12,4	01:39,5	01:36,6	03:19,1	03:13,1	04:08,8	04:01,4	06:13,2	06:02,1	08:17,6	08:02,8	12:26,4	12:04,1
01:25:00	00:39:05		00:24,2	00:23,4	00:48,3	00:46,9	01:12,5	01:10,3	01:36,7	01:33,8	03:13,4	03:07,6	04:01,7	03:54,5	06:02,6	05:51,7	08:03,4	07:49,0	12:05,1	11:43,4
01:24:00	00:38:37		00:23,9	00:23,2	00:47,8	00:46,3	01:11,7	01:09,5	01:35,5	01:32,7	03:11,1	03:05,4	03:58,9	03:51,7	05:58,3	05:47,6	07:57,7	07:43,4	11:56,6	11:35,2
01:23:00	00:38:10		00:23,6	00:22,9	00:47,2	00:45,8	01:10,8	01:08,7	01:34,4	01:31,6	03:08,8	03:03,2	03:56,0	03:49,0	05:54,0	05:43,4	07:52,0	07:37,9	11:48,1	11:26,9
01:22:00	00:37:42		00:23,3	00:22,6	00:46,6	00:45,2	01:10,0	01:07,9	01:33,3	01:30,5	03:06,5	03:01,0	03:53,2	03:46,2	05:49,8	05:39,3	07:46,4	07:32,4	11:39,5	11:18,6
01:21:00	00:37:14		00:23,0	00:22,3	00:46,1	00:44,7	01:09,1	01:07,0	01:32,1	01:29,4	03:04,3	02:58,8	03:50,3	03:43,4	05:45,5	05:35,2	07:40,7	07:26,9	11:31,0	11:10,3
01:20:00	00:36:47		00:22,7	00:22,1	00:45,5	00:44,1	01:08,2	01:06,2	01:31,0	01:28,3	03:02,0	02:56,6	03:47,5	03:40,7	05:41,2	05:31,0	07:35,0	07:21,4	11:22,5	11:02,1
01:19:00	00:36:19		00:22,5	00:21,8	00:44,9	00:43,6	01:07,4	01:05,4	01:29,9	01:27,2	02:59,7	02:54,3	03:44,6	03:37,9	05:37,0	05:26,9	07:29,3	07:15,9	11:13,9	10:53,8
01:18:00	00:35:52		00:22,2	00:21,5	00:44,4	00:43,0	01:06,5	01:04,6	01:28,7	01:26,1	02:57,4	02:52,1	03:41,8	03:35,2	05:32,7	05:22,8	07:23,6	07:10,3	11:05,4	10:45,5
01:17:00	00:35:24		00:21,9	00:21,2	00:43,8	00:42,5	01:05,7	01:03,7	01:27,6	01:25,0	02:55,2	02:49,9	03:39,0	03:32,4	05:28,4	05:18,6	07:17,9	07:04,8	10:56,9	10:37,2
01:16:00	00:34:57		00:21,6	00:21,0	00:43,2	00:41,9	01:04,8	01:02,9	01:26,4	01:23,9	02:52,9	02:47,7	03:36,1	03:29,7	05:24,2	05:14,5	07:12,2	06:59,3	10:48,3	10:29,0
01:15:00	00:34:29		00:21,3	00:20,7	00:42,7	00:41,4	01:04,0	01:02,1	01:25,3	01:22,8	02:50,6	02:45,5	03:33,3	03:26,9	05:19,9	05:10,3	07:06,5	06:53,8	10:39,8	10:20,7
01:14:00	00:34:01		00:21,0	00:20,4	00:42,1	00:40,8	01:03,1	01:01,2	01:24,2	01:21,7	02:48,3	02:43,3	03:30,4	03:24,1	05:15,6	05:06,2	07:00,9	06:48,3	10:31,3	10:12,4
01:13:00	00:33:34		00:20,8	00:20,1	00:41,5	00:40,3	01:02,3	01:00,4	01:23,0	01:20,6	02:46,1	02:41,1	03:27,6	03:21,4	05:11,4	05:02,1	06:55,2	06:42,8	10:22,7	10:04,1
01:12:00	00:33:06		00:20,5	00:19,9	00:40,9	00:39,7	01:01,4	00:59,6	01:21,9	01:19,4	02:43,8	02:38,9	03:24,7	03:18,6	05:07,1	04:57,9	06:49,5	06:37,2	10:14,2	09:55,9
01:11:00	00:32:39		00:20,2	00:19,6	00:40,4	00:39,2	01:00,6	00:58,8	01:20,8	01:18,3	02:41,5	02:36,7	03:21,9	03:15,9	05:02,8	04:53,8	06:43,8	06:31,7	10:05,7	09:47,6
01:10:00	00:32:11		00:19,9	00:19,3	00:39,8	00:38,6	00:59,7	00:57,9	01:19,6	01:17,2	02:39,2	02:34,5	03:19,1	03:13,1	04:58,6	04:49,7	06:38,1	06:26,2	09:57,2	09:39,3
01:09:00	00:31:43		00:19,6	00:19,0	00:39,2	00:38,1	00:58,9	00:57,1	01:18,5	01:16,1	02:37,0	02:32,3	03:16,2	03:10,3	04:54,3	04:45,5	06:32,4	06:20,7	09:48,6	09:31,0
01:08:00	00:31:16		00:19,3	00:18,8	00:38,7	00:37,5	00:58,0	00:56,3	01:17,3	01:15,0	02:34,7	02:30,1	03:13,4	03:07,6	04:50,0	04:41,4	06:26,7	06:15,2	09:40,1	09:22,8



**Viel Spaß im Training und viel Erfolg im Wettkampf!**



**HALB MARATHON  
INGOLSTADT 2018**

und  
Roland Knoll