

Trainingswoche 01: 07.01. bis 13.01.19	
EINHEIT 1	4km GA1↓ (68-70% max. HF) + 5-6km GA1→ (72-75% max. HF)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation + Kraft + Dehnung)
EINHEIT 2	8-10km GA1↓ (68-70% max. HF) + 2km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 4x 80m STL locker / je 80m Trabpause (TP)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation + Kraft + Dehnung)
EINHEIT 3	5km GA1↓ (68-70% max. HF) + 5km GA1→ (72-75% max. HF) + 2km GA1→ (78-80% max. HF) + Lauf ABC + 4x 80m STL locker / je 80m Trabpause (TP)
Σ	40-48km + 40min Nachbereitung (NB)
Trainingswoche 02: 14.01. bis 20.01.19	
EINHEIT 1	3km GA1↓ (70-72% max.HF) + 2km GA1→ (75-78% max.HF) + 2km GA1↓ (70-72% max.HF) + 3-4km GA1→ (75-78% max.HF) + Lauf ABC + 5x80m STL/ je 80m TP
EINHEIT 2	6-7km GA1↓ (68-70% max. HF) + 6km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation + Kraft + Dehnung)
EINHEIT 3	4km einlaufen, Fahrtspiel: 10-12x (1min GA2DL (85-88% max.HF) / 1min GA1↓ (68-70% max.HF)), 2km auslaufen
EINHEIT 4	4km GA1↓ (70-72% max. HF) + 9-10km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 4x 80m STL locker / je 80m Trabpause
Σ	44-53km + 40min NB
Trainingswoche 03: 21.01. bis 27.01.19	
EINHEIT 1	3km GA1↓ (70-72% max.HF) + 3km GA1↑ (75-78% max.HF) + 2km GA1↓ (68-70% max.HF) + 4-5km GA1↑ (75-80% max.HF) + Lauf ABC + 6x80m STL/ je 80m TP
EINHEIT 2	4km GA1↓ (68-70% max. HF) + 8-10km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 3x80m STL/ mit je 80m Trabpause
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation + Kraft + Dehnung)
EINHEIT 3	4km locker einlaufen, 3x100m STL/ je 100m Trabpause, Fahrtspiel: 6-7x (2min GA2DL (85- 88% max.HF) / 1:30min GA1↓)), 2km auslaufen
EINHEIT 4	4km GA1↓ (70-72% max. HF) + 8km GA1→ (72-75% max. HF) + 2-4km GA1→ (75-78% max. HF) + Lauf ABC + 4x 80m STL locker / je 80m Trabpause
Σ	46-56km + 40min NB

Trainingswoche 04: 28.01. bis 03.02.19	
EINHEIT 1	6-7km GA1 (70-72% max. HF) + 6x 100m Techniklauf (submax.) / 1min Start, 1-2km auslaufen
EINHEIT 2	3-4km GA1→ (70-72% max. HF), 3x100m STL/ je 100m TP, 2-3x 2km GA2DL (88-90% max. HF) / Pause: 3min traben + 2km GA1↓ (68-70% max. HF)
EINHEIT 3	4km GA1↓ (68-70% max. HF) + 8-10km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 5-6x 80m STL/ je 80m TP
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 4	4km locker einlaufen, 3x100m STL/ je 100m TP, Fahrtspiel: 2-3x (1min GA2DL (88-90% max. HF) / 1min GA1↓ (68-70% max. HF) + 2min GA2DL (88-90% max. HF) / 1:30min GA1↓ + 3min GA2DL (88-90% max. HF) / 2min GA1↓), 2km auslaufen
EINHEIT 5	4km GA1↓ (70-72% max. HF) + 8-9km GA1→ (72-75% max. HF) + 3-5km GA1→ (75-78% max. HF) + Lauf ABC + 4x 80m STL locker / je 80m TP
Σ	50-66km + 55min NB
Trainingswoche 05: 04.02. bis 10.02.19	
EINHEIT 1	6-7km GA1 (70-72% max. HF) + 8x 100m Techniklauf (submax.) / 1min Start, 1-2km auslaufen
EINHEIT 2	3-4km GA1→ (70-72% max. HF), 3x100m STL/ je 100m TP, 2x 2,5-3km GA2DL (88-90% max. HF) / Pause 3min traben + 2km GA1↓ (68-70% max. HF)
EINHEIT 3	3km GA1↓ (68-72% max. HF) + 9km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 6-7x 80m STL/ je 80m TP
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 4	4km locker einlaufen, 3x100m STL/ je 100m TP, Fahrtspiel: 3-4x (1min GA2DL (88-90% max. HF) / 1min GA1↓ (68-70% max. HF) + 2min GA2DL (88-90% max. HF) / 1:30min GA1↓ + 3min GA2DL (88-90% max. HF) / 2min GA1↓), 2km auslaufen
EINHEIT 5	4km GA1↓ (70-72% max. HF) + 9-11km GA1→ (72-75% max. HF) + 3-5km GA1→ (75-78% max. HF) + Lauf ABC + 4x 80m STL locker / je 80m TP
Σ	57-73km + 35min NB
Trainingswoche 06: 11.02. bis 17.02.19	
EINHEIT 1	6-7km GA1 (72-75% max. HF) + 6x 150m Techniklauf (submax.) / 1:30min Start, 1-2km auslaufen
EINHEIT 2	4km GA1→ (70-72% max. HF), 4x100m STL/ je 100m TP, 7-9km GA2DL (87-90% max. HF) + 2km GA1↓ (68-70% max. HF)
EINHEIT 3	3km GA1↓ (68-70% max. HF) + 10km GA1→ (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 7-8x 80m STL/ je 80m TP
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 4	4km locker einlaufen, 4x100m STL/ je 100m TP, Fahrtspiel: 4-5x (1min GA2DL (88-90% max. HF) / 1min GA1↓ (68-70% max. HF) + 2min GA2DL (88-90% max. HF) / 1:30min GA1↓ + 3min GA2DL (88-90% max. HF) / 2min GA1↓), 2km auslaufen
EINHEIT 5	4km GA1↓ (70-72% max. HF) + 10-12km GA1→ (72-75% max. HF) + 3-5km GA1→ (75-78% max. HF) + Lauf ABC + 4x 80m STL locker / je 80m TP
Σ	66-80km + 45min NB

Trainingswoche 07: 18.02. bis 24.02.19	
EINHEIT 1	3km GA1↓ (68-70%) + 4km GA1→ (72-75%) + 2km GA1↓ (68-70%) + 5km GA1→ (75-78%) + Lauf ABC + 6-8x100m STL/ je 100m TP
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 2	4km einlaufen, 4x100m STL/je 100m TP, Fahrtspiel: 4x (2min GA2DL(90-92%)/ 1min GA1↓(68-70%) + 4min GA2DL(88-90%)/ 2min GA1↓(<68%)) , 2km aus
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 3	4km GA1↓ (70-72% max. HF) + 10-13km GA1→ (72-75% max. HF) + 3-5km GA1→ (75-78% max. HF) + Lauf ABC + 4x 80m STL locker / je 80m TP
Σ	45-52km + 35min NB
Trainingswoche 08: 25.02. bis 03.03.19	
EINHEIT 1	6km GA1 (72-75% max. HF) + Lauf ABC + 5x 200m Techniklauf (submax.) / 2min Start, 2-4km auslaufen
EINHEIT 2	3-4km GA1↓ (70-72%), 4-5x100m STL/ je 100m TP, 2x 4km GA2DL (87-90%) / Pause 3-4min traben + 2km GA1↓ (68-70%)
EINHEIT 3	4km GA1↓ (68-70%) + 6-8km GA1→ (72-75%) + 2-3km GA1→ (75-78%) + Lauf ABC + 6-8x100m STL/ je 100m TP
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 4	4km einlaufen, 4x100m STL/ je 100m TP, Tempowechsel: 5x (2min GA2TL (90-92%) / 1min GA1↓ (68-70%) + 4min GA2TL (88-90%) / 2min GA1↓ (<68%)) , 2km auslaufen
EINHEIT 5	4km GA1↓ (70-72% max. HF) + 11-13km GA1→ (72-75% max. HF) + 3-6km GA1→ (75-78% max. HF) + Lauf ABC + 3-4x 80m STL locker / je 80m TP
Σ	72-85km + 25min NB
Trainingswoche 09: 04.03. bis 10.03.19	
EINHEIT 1	6km GA1 (70-72% max. HF) + Lauf ABC + + 7x 200m Techniklauf (submax./) / 2min Start, 2-4km aus
EINHEIT 2	3-4km GA1→ (70-72%), 4-5x100m STL/ je 100m TP, 8km GA2DL (87-90%) , 2km GA1↓ (68-70%)
EINHEIT 3	4km GA1↓ (68-70%) + 8-9km GA1→ (72-75%) + 2-4km GA1→ (75-78%) + Lauf ABC + 8-10x100m STL/ je 100m TP
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 4	4km locker einlaufen, 4x100m STL/ je 100m TP, Tempowechsel: 4x (3min GA2TL (92-94%) / 1:30min GA1↓ (68-70%) + 5min GA2TL (90-92%) / 2:30min GA1↓ (<68%)) , 2km auslaufen
EINHEIT 5	4km GA1↓ (70-72% max. HF) + 12-15km GA1→ (72-75% max. HF) + 4-6km GA1→ (75-78% max. HF) + Lauf ABC + 3-4x 80m STL locker / je 80m TP
Σ	75-90km + 25min NB

Trainingswoche 10: 11.03. bis 17.03.19	
EINHEIT 1	6km GA1 (70-72% max. HF) + Lauf ABC + + 8x 200m Techniklauf (submax.) / 2min Start, 2-4km aus
EINHEIT 2	3-4km GA1→ (70-72%), 4-5x100m STL/ je 100m TP, 2x 5km GA2DL (87-90%) / Pause 4min traben + 2km GA1↓ (68-70%)
EINHEIT 3	4km GA1↓ (68-70%) + 8-10km GA1→ (72-75%) + 2-4km GA1→ (75-78%) + Lauf ABC + 8-10x100m STL/ je 100m TP
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 4	4km locker einlaufen, 4x100m STL/ je 100m Trabpause, Tempowechsel: 8-10x (4min GA2TL (92-94%) / 2min GA1↓ (<68%)) , 2km auslaufen
EINHEIT 5	4km GA1↓ (70-72% max. HF) + 12-14km GA1→ (72-75% max. HF) + 4-7km GA1→ (75-78% max. HF) + Lauf ABC + 3-4x 80m STL locker / je 80m TP
Σ	78-90km + 20min NB
Trainingswoche 11: 18.03. bis 24.03.19	
EINHEIT 1	3km GA1↓ (68-70%) + 4-5km GA1→ (75-78%) + 3km GA1↓ (68-70%) + 5-6km GA1→ (75-78%) + Lauf ABC + 5x100m STL/ je 100m TP
EINHEIT 2	3-4km GA1→ (72-75%) + 3-5km GA1↑ (78-82%) + 3-6km GA2DL (85-88%) + 2km GA1↓ (68-72%)
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 3	3-4km GA1→ (70-74%), Lauf ABC + 3-5x 100m STL/ je 100m TP, 6-8x 1km - HM-Wk-T bis GA2TL (92-95% max. HF) / Pause: 1:30min, 2km auslaufen
EINHEIT 4	4km GA1↓ (70-72% max. HF) + 12-14km GA1→ (72-75% max. HF) + 4-6km GA1→ (75-78% max. HF) + Lauf ABC + 3-4x 80m STL locker / je 80m TP
Σ	55-74km + 20min NB
Trainingswoche 12: 25.03. bis 31.03.19	
EINHEIT 1	6km GA1 (70-72% max. HF) + Lauf ABC + + 8-10x 200m Techniklauf (submax.) / 2min Start, 2-4km aus
EINHEIT 2	3-4km GA1→ (70-72%), 4-5x100m STL/ je 100m TP, 3x 3km gesteigert 1-3 von GA2DL-GA2TL (88-92%) / Pause: 3-4min, 2km KOM (65-68%)
EINHEIT 3	3-4km GA1↓ (68-70%) + 12-14km GA1→ (72-75%) + Lauf ABC + 8-10x100m STL/ je 100m TP
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 4	3-4km GA1→ (70-72%), Lauf ABC + 4x100m STL/ je 100m TP + 3-4x 2km - HM-Wk-T bis GA2TL (92-95%) / Pause: 2min, 2-3km auslaufen oder Option: Laufwettkampf (z.B. Waldlauf Zuchering*) vor Wk: 3-4km einlaufen, 3x 100m STL, nach dem Wk: 2-3km auslaufen
EINHEIT 5	4-5km GA1↓ (<68%), 10-15km GA1→ (70-75%) oder 120min Rad locker
Σ	65-82km + 20min NB <i>*SPORT IN Laufcup – Info: www.sport-in.net</i>

Trainingswoche 13: 01.04. bis 07.04.19	
EINHEIT 1	6-8km GA1 (70-74% max. HF) + Lauf ABC + 8x 200m Techniklauf (submax.) / 1:30min Start, 1-2km aus
EINHEIT 2	3-4km GA1↓ (70-72%), Lauf ABC + 4x100m STL/ je 100m TP, 6-8x 1km - 10km-Wk-T bis GA2TL (92-95%) / Pause: 2min, 2km auslaufen
EINHEIT 3	4km GA1↓ (68-70%) + 4-6km GA1→ (72-74%) + 6-8km GA1↑ (76-78%) + Lauf ABC + 5-8x100m STL/ je 100m Trabpause
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation + Kraft + Dehnung)
EINHEIT 4	3-4km GA1↓ (70-72%), Lauf ABC, 4x100m STL/ je 100m TP, 4-5x 2km - HM-Wk-T bis GA2TL (90-92%) / Pause: 2-3min, 2km auslaufen oder Option: Laufwettkampf (z.B. Schanzer Seelauf Ingolstadt *) vor Wk: 3-4km einlaufen, Lauf ABC, 3x 100m STL, nach dem Wk: 2-3km auslaufen
EINHEIT 5	15-22km GA1↓ (70-75%) oder 100-150min Rad locker
	72-90km + 40min NB <i>*SPORT IN Laufcup – Info: www.sport-in.net</i>
Trainingswoche 14: 08.04. bis 14.04.19	
EINHEIT 1	3-4km GA1↓ (68-70%) 3km GA1→ (72-74%) + 2km GA1↑ (76-78%) + 2km GA1↓ (68-70%) 3km GA1→ (72-74%) + 3-4km GA1↑ (76-78%) + Lauf ABC + 8-10x100m STL/ je 100m TP
EINHEIT 2	4km GA1↓ (70-72%), Lauf ABC + 4x100m STL/ je 100m Trabpause, 4-5x 2km - 10km-Wk-T bis GA2TL (92-95%) / Tempo gesteigert 1-4(5), Pause 2-3min, 2km auslaufen
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 3	6km GA1 (72-78% max. HF) + Lauf ABC + 10x200m Techniklauf (submax.) / 1:30min Start, 2-4km aus
EINHEIT 4	4km GA1↓ (70-72%), Lauf ABC, 4x100m STL/ je 100m Trabpause, 3x 3km - 10km-HM-T bis GA2TL (90-92%) / Pause: 3min, 2km auslaufen
EINHEIT 5	6-8km GA1↓ (<72%), 14-16km GA1→ (75-78%) oder 150-180min Rad locker
Σ	78-90km + 20min NB
Trainingswoche 15: 15.04. bis 21.04.19	
EINHEIT 1	2-3km GA1↓ (68-70%) 4-5km GA1→ (72-74%) + 6-7km GA1↑ (76-78%) + Lauf ABC + 8-10x100m STL/ je 100m Trabpause
EINHEIT 2	3-4km GA1↓ (70-72%), Lauf ABC + 4x100m STL/ je 100m Trabpause, 7-9x 1km - 10km-Wk-T / GA2TL (94-98%) / Pause: 2min, 2km auslaufen
EINHEIT 3	14-20km GA1↓ (68-72%) + Lauf ABC
EINHEIT 4 Tag vor Wk	5-6km GA1 (72-78%) + Lauf ABC + 5x200m Techniklauf (submax.)/ 2min Start, 1km locker aus + Athletik (Rumpfstabilisation + Kraft + Dehnung)
EINHEIT 5	4km GA1↓ (70-72%), Lauf ABC, 4x100m STL/ je 100m Trabpause, 2x 5km - 10km Wk-T bis HM Wk T (90-92%) / Pause: 4min, 2km auslaufen oder Option: Laufwettkampf (z.B. Waldlauf Neuburg*) vor Wk: 3-4km einlaufen, Lauf ABC, 3x 100m STL, nach dem Wk: 2-3km auslaufen
EINHEIT 6	4-6km GA1↓ (<68%), 10-12km GA1→ (68-70%) oder 120min Rad locker
Σ	68-83km + 20min NB <i>*SPORT IN Laufcup – Info: www.sport-in.net</i>

Trainingswoche 16: 22.04. bis 28.04.19	
EINHEIT 1	5-6km GA1↓ (68-70%), 8-10km GA1→ (72-75%) + Lauf ABC + 8-10x 100m STL / je 100m TP
EINHEIT 2	4km einlaufen, Lauf ABC, + 4x 100m STL/ je 100m TP, GA2DL - TL: 3-4km (90-92%), TP: 3min KOM (65-68%), 2km (92-95%), TP: 3min KOM (65-68%), 1km (95-98%), 2km auslaufen
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 3	6km GA1 (72-78% max. HF) + Lauf ABC + 6-10x 200m Techniklauf (submax.) / 1:30min Start, 2-3km aus
EINHEIT 4	3km GA1↓ (70-72%), Lauf ABC + 4x100m STL/ je 100m Trabpause, 6-8x 1km 10km-Wk-T / GA2TL (92-95%) / Pause: 1:30min, 2km auslaufen
EINHEIT 5	14-18km GA1↓ (68- 72%) + Lauf ABC
Σ	60-74km +30min NB
Trainingswoche 17: 29.04. bis 05.05.19	
EINHEIT 1	8-12km GA1↓ (68-72%) + Lauf ABC + 6-8x 100m STL / je 100m TP
EINHEIT 2	3-4km GA1↓ (68-72%) ein, GA2 im HM-Wk Tempo: 200m / 400m / 800m / (1200m) / 800m / 400m / 200m – Trabpause = Belastungslänge, 2km KOM (65-68%) aus
	Ruhe oder Athletik (Rumpfstabilisation+Kraft+Dehnung)
EINHEIT 3	4-6km GA1 (72-76% max. HF) + Lauf ABC + 3-4x 80m STL/ 80m TP, 2-3x 200m Techniklauf (submax.) / 2min Start, 1km aus
Ziel Wk	Halbmarathon Ingolstadt vor Wk: 3-4km einlaufen + 2x 80-100m STL / je 80-100m Trabpause + 2x 15sec Wk Tempo
Σ	25-36km + 30min NB + 21,1km

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

Tabelle 1	Herzfrequenz (zirka) von HF max	Dauer	Streckenlänge
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↑	76-80 %	20 - 50 min	5 – 10 km
GA2 DL (GA1/2)	85-90 %	4 - 60 min	1 – 16 km
GA2 TL	92-95 %	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)

Tabelle 2		Halbmarathon und 10km - Wettkampftempo																		
gewünschte HM Zeit	ca. benötigte 10km Zeit		umgerechnet auf																	
		Meter	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

HM Zeit/ Streckenlänge	GA1		GA1/2 / GA2DL			GA2 TL																								
	5 – 30km		1 – 12km			100m		200m		300m		400m		1000m		1500m		2000m		3000m										
02:30:00	09:15	bis	08:32	07:49	bis	07:15	00:37,1	bis	00:35,0	01:16,8	bis	01:11,7	01:56,4	bis	01:50,0	02:39	bis	02:30	06:54	bis	06:32	10:40	bis	10:08	14:22	bis	13:39	21:52	bis	20:54
02:25:00	08:56	bis	08:15	07:34	bis	07:01	00:35,9	bis	00:33,8	01:14,2	bis	01:09,3	01:52,6	bis	01:46,4	02:33	bis	02:25	06:44	bis	06:19	10:18	bis	09:48	13:53	bis	13:12	21:08	bis	20:12
02:20:00	08:38	bis	07:58	07:18	bis	06:46	00:34,6	bis	00:32,6	01:11,7	bis	01:06,9	01:48,7	bis	01:42,7	02:28	bis	02:20	06:30	bis	06:06	09:57	bis	09:27	13:24	bis	12:44	20:24	bis	19:30
02:15:00	08:19	bis	07:41	07:02	bis	06:32	00:33,4	bis	00:31,5	01:09,1	bis	01:04,5	01:44,8	bis	01:39,0	02:23	bis	02:15	06:16	bis	05:53	09:36	bis	09:07	12:55	bis	12:17	19:40	bis	18:49
02:10:00	08:01	bis	07:24	06:47	bis	06:17	00:32,2	bis	00:30,3	01:06,5	bis	01:02,1	01:40,9	bis	01:35,4	02:18	bis	02:10	06:02	bis	05:40	09:15	bis	08:47	12:27	bis	11:50	18:57	bis	18:07
02:05:00	07:42	bis	07:07	06:31	bis	06:03	00:30,9	bis	00:29,1	01:04,0	bis	00:59,7	01:37,0	bis	01:31,7	02:12	bis	02:05	05:48	bis	05:27	08:53	bis	08:27	11:58	bis	11:22	18:13	bis	17:25
02:00:00	07:24	bis	06:49	06:15	bis	05:48	00:29,7	bis	00:28,0	01:01,4	bis	00:57,3	01:33,2	bis	01:28,0	02:07	bis	02:00	05:34	bis	05:14	08:32	bis	08:06	11:29	bis	10:55	17:29	bis	16:43
01:55:00	07:05	bis	06:32	06:00	bis	05:34	00:28,5	bis	00:26,8	00:58,9	bis	00:54,9	01:29,3	bis	01:24,4	02:02	bis	01:55	05:20	bis	05:01	08:11	bis	07:46	11:01	bis	10:28	16:46	bis	16:01
01:50:00	06:47	bis	06:15	05:44	bis	05:19	00:27,2	bis	00:25,6	00:56,3	bis	00:52,5	01:25,4	bis	01:20,7	01:56	bis	01:50	05:07	bis	04:48	07:49	bis	07:26	10:32	bis	10:01	16:02	bis	15:20
01:45:00	06:28	bis	05:58	05:28	bis	05:05	00:26,0	bis	00:24,5	00:53,7	bis	00:50,2	01:21,5	bis	01:17,0	01:51	bis	01:45	04:53	bis	04:35	07:28	bis	07:05	10:03	bis	09:33	15:18	bis	14:38
01:42:30	06:19	bis	05:50	05:21	bis	04:57	00:25,4	bis	00:23,9	00:52,5	bis	00:49,0	01:19,6	bis	01:15,2	01:48	bis	01:43	04:46	bis	04:28	07:17	bis	06:55	09:49	bis	09:20	14:56	bis	14:17
01:40:00	06:10	bis	05:41	05:13	bis	04:50	00:24,7	bis	00:23,3	00:51,2	bis	00:47,8	01:17,6	bis	01:13,4	01:46	bis	01:40	04:39	bis	04:22	07:07	bis	06:45	09:34	bis	09:06	14:34	bis	13:56
01:37:30	06:00	bis	05:33	05:05	bis	04:43	00:24,1	bis	00:22,7	00:49,9	bis	00:46,6	01:15,7	bis	01:11,5	01:43	bis	01:38	04:32	bis	04:15	06:56	bis	06:35	09:20	bis	08:52	14:13	bis	13:35
01:35:00	05:51	bis	05:24	04:57	bis	04:36	00:23,5	bis	00:22,2	00:48,6	bis	00:45,4	01:13,7	bis	01:09,7	01:40	bis	01:35	04:25	bis	04:09	06:45	bis	06:25	09:06	bis	08:39	13:51	bis	13:14
01:32:30	05:42	bis	05:16	04:49	bis	04:28	00:22,9	bis	00:21,6	00:47,3	bis	00:44,2	01:11,8	bis	01:07,9	01:38	bis	01:33	04:18	bis	04:02	06:35	bis	06:15	08:51	bis	08:25	13:29	bis	12:53
01:30:00	05:33	bis	05:07	04:42	bis	04:21	00:22,3	bis	00:21,0	00:46,1	bis	00:43,0	01:09,9	bis	01:06,0	01:35	bis	01:30	04:11	bis	03:55	06:24	bis	06:05	08:37	bis	08:11	13:07	bis	12:32
01:27:30	05:23	bis	04:59	04:34	bis	04:14	00:21,6	bis	00:20,4	00:44,8	bis	00:41,8	01:07,9	bis	01:04,2	01:33	bis	01:28	04:04	bis	03:49	06:13	bis	05:55	08:23	bis	07:58	12:45	bis	12:12
01:25:00	05:14	bis	04:50	04:26	bis	04:07	00:21,0	bis	00:19,8	00:43,5	bis	00:40,6	01:06,0	bis	01:02,4	01:30	bis	01:25	03:57	bis	03:42	06:03	bis	05:44	08:08	bis	07:44	12:23	bis	11:51
01:24:00	05:11	bis	04:47	04:23	bis	04:04	00:20,8	bis	00:19,6	00:43,0	bis	00:40,1	01:05,2	bis	01:01,6	01:29	bis	01:24	03:54	bis	03:40	05:58	bis	05:40	08:03	bis	07:39	12:15	bis	11:42
01:23:00	05:07	bis	04:43	04:20	bis	04:01	00:20,5	bis	00:19,4	00:42,5	bis	00:39,7	01:04,4	bis	01:00,9	01:28	bis	01:23	03:51	bis	03:37	05:54	bis	05:36	07:57	bis	07:33	12:06	bis	11:34
01:22:00	05:03	bis	04:40	04:16	bis	03:58	00:20,3	bis	00:19,1	00:42,0	bis	00:39,2	01:03,7	bis	01:00,2	01:27	bis	01:22	03:49	bis	03:35	05:50	bis	05:32	07:51	bis	07:28	11:57	bis	11:26
01:21:00	04:59	bis	04:36	04:13	bis	03:55	00:20,0	bis	00:18,9	00:41,5	bis	00:38,7	01:02,9	bis	00:59,4	01:26	bis	01:21	03:46	bis	03:32	05:45	bis	05:28	07:45	bis	07:22	11:48	bis	11:17
01:20:00	04:56	bis	04:33	04:10	bis	03:52	00:19,8	bis	00:18,7	00:40,9	bis	00:38,2	01:02,1	bis	00:58,7	01:25	bis	01:20	03:43	bis	03:29	05:41	bis	05:24	07:40	bis	07:17	11:40	bis	11:09
01:19:00	04:52	bis	04:30	04:07	bis	03:49	00:19,5	bis	00:18,4	00:40,4	bis	00:37,7	01:01,3	bis	00:58,0	01:24	bis	01:19	03:40	bis	03:27	05:37	bis	05:20	07:34	bis	07:11	11:31	bis	11:00
01:18:00	04:48	bis	04:26	04:04	bis	03:46	00:19,3	bis	00:18,2	00:39,9	bis	00:37,3	01:00,6	bis	00:57,2	01:23	bis	01:18	03:37	bis	03:24	05:33	bis	05:16	07:28	bis	07:06	11:22	bis	10:52
01:17:00	04:45	bis	04:23	04:01	bis	03:43	00:19,0	bis	00:18,0	00:39,4	bis	00:36,8	00:59,8	bis	00:56,5	01:21	bis	01:17	03:35	bis	03:21	05:28	bis	05:12	07:22	bis	07:00	11:13	bis	10:44
01:16:00	04:41	bis	04:19	03:58	bis	03:40	00:18,8	bis	00:17,7	00:38,9	bis	00:36,3	00:59,0	bis	00:55,8	01:20	bis	01:16	03:32	bis	03:19	05:24	bis	05:08	07:17	bis	06:55	11:05	bis	10:35
01:15:00	04:37	bis	04:16	03:55	bis	03:38	00:18,6	bis	00:17,5	00:38,4	bis	00:35,8	00:58,2	bis	00:55,0	01:19	bis	01:15	03:29	bis	03:16	05:20	bis	05:04	07:11	bis	06:49	10:56	bis	10:27
01:14:00	04:34	bis	04:13	03:51	bis	03:35	00:18,3	bis	00:17,3	00:37,9	bis	00:35,4	00:57,4	bis	00:54,3	01:18	bis	01:14	03:26	bis	03:14	05:16	bis	05:00	07:05	bis	06:44	10:47	bis	10:19
01:13:00	04:30	bis	04:09	03:48	bis	03:32	00:18,1	bis	00:17,0	00:37,4	bis	00:34,9	00:56,7	bis	00:53,6	01:17	bis	01:13	03:23	bis	03:11	05:11	bis	04:56	06:59	bis	06:39	10:38	bis	10:10
01:12:00	04:26	bis	04:06	03:45	bis	03:29	00:17,8	bis	00:16,8	00:36,9	bis	00:34,4	00:55,9	bis	00:52,8	01:16	bis	01:12	03:21	bis	03:08	05:07	bis	04:52	06:54	bis	06:33	10:30	bis	10:02
01:11:00	04:22	bis	04:02	03:42	bis	03:26	00:17,6	bis	00:16,6	00:36,3	bis	00:33,9	00:55,1	bis	00:52,1	01:15	bis	01:11	03:18	bis	03:06	05:03	bis	04:48	06:48	bis	06:28	10:21	bis	09:54
01:10:00	04:19	bis	03:59	03:39	bis	03:23	00:17,3	bis	00:16,3	00:35,8	bis	00:33,4	00:54,3	bis	00:51,4	01:14	bis	01:10	03:15	bis	03:03	04:59	bis	04:44	06:42	bis	06:22	10:12	bis	09:45

Viel Spaß im Training und viel Erfolg im Wettkampf!



und
Roland Knoll