

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
01:09:00	04:15	bis 03:55	03:36	bis 03:20	00:17,1	bis 00:16,1	00:35,3	bis 00:33,0	00:53,6	bis 00:50,6	01:13	bis 01:09	03:12	bis 03:01	04:54	bis 04:40	06:36	bis 06:17	10:03	bis 09:37
01:08:00	04:11	bis 03:52	03:33	bis 03:17	00:16,8	bis 00:15,9	00:34,8	bis 00:32,5	00:52,8	bis 00:49,9	01:12	bis 01:08	03:09	bis 02:58	04:50	bis 04:36	06:31	bis 06:11	09:55	bis 09:28
01:07:00	04:08	bis 03:49	03:30	bis 03:14	00:16,6	bis 00:15,6	00:34,3	bis 00:32,0	00:52,0	bis 00:49,2	01:11	bis 01:07	03:07	bis 02:55	04:46	bis 04:31	06:25	bis 06:06	09:46	bis 09:20