

FRAUEN

Übung	ALTER	18-19		20-24		25-29		30-34		35-39		40-44		45-49		50-54		55-59		60-64		65-69		70-74		75-79		80-84		85-89		ab 90																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		Rechte	Gold	Silber	Bronze	Rechte	Gold	Silber	Bronze	Rechte	Gold	Silber	Bronze	Rechte	Gold	Silber	Bronze	Rechte	Gold	Silber	Bronze	Rechte	Gold	Silber	Bronze	Rechte	Gold	Silber	Bronze	Rechte	Gold	Silber	Bronze																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
3.000 m Lauf	(in Min.)	22:00	20:00	18:00	21:50	19:50	17:50	22:00	19:50	18:00	22:20	20:10	18:10	23:10	20:30	18:30	24:00	21:00	19:00	22:40	21:30	19:50	23:50	22:50	19:50	26:30	23:30	20:30	22:10	24:10	21:10	27:40	24:40	21:40	28:30	25:30	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	27:50	25:00	32:30	29:30	26:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
10 km Lauf	(in Min.)	84:40	78:40	72:40	83:30	76:50	71:30	83:30	76:50	71:30	84:40	78:00	71:20	87:40	79:30	71:30	91:20	81:20	71:40	95:20	83:10	72:50	97:40	85:30	74:00	100:10	88:10	76:10	102:50	90:50	78:50	105:40	93:40	81:40	109:30	97:30	85:30	115:20	103:20	91:20	122:20	110:20	98:20	139:10	127:10	115:10	154:30	142:30	130:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
15 km Wdhg./Nordwdhg. (in Min.)	(in Min.)	69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	59:30	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	60:30	70:00	66:30	63:00	74:00	71:00	64:00	80:00	76:00	73:00	84:00	80:00	73:00	88:00	84:00	77:00	92:30	88:30	81:30	98:30	94:30	87:30	104:00	100:00	93:00	110:00	106:00	99:00	126:00	122:00	115:00	143:00	139:00	132:00	161:00	157:00	150:00	189:00	185:00	178:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Schwimmen	(in Min.)	26:00	23:00	18:30	23:30	20:50	18:00	25:30	21:00	16:40	28:50	24:40	19:30	32:00	27:50	23:50	34:00	27:40	23:20	36:00	29:40	25:30	40:00	33:40	29:30	42:00	35:40	31:30	44:00	37:40	33:30	46:00	39:40	35:30	48:00	41:40	37:30	50:00	43:40	39:30	52:00	45:40	41:30	54:00	47:40	43:30	56:00	49:40	45:30	58:00	51:40	47:30	60:00	53:40	49:30	62:00	55:40	51:30	64:00	57:40	53:30	66:00	59:40	55:30	68:00	61:40	57:30	70:00	63:40	59:30	72:00	65:40	61:30	74:00	67:40	63:30	76:00	69:40	65:30	78:00	71:40	67:30	80:00	73:40	69:30	82:00	75:40	71:30	84:00	77:40	73:30	86:00	79:40	75:30	88:00	81:40	77:30	90:00	83:40	79:30	92:00	85:40	81:30	94:00	87:40	83:30	96:00	89:40	85:30	98:00	91:40	87:30	100:00	93:40	89:30	102:00	95:40	91:30	104:00	97:40	93:30	106:00	99:40	95:30	108:00	101:40	97:30	110:00	103:40	99:30	112:00	105:40	101:30	114:00	107:40	103:30	116:00	109:40	105:30	118:00	111:40	107:30	120:00	113:40	109:30	122:00	115:40	111:30	124:00	117:40	113:30	126:00	119:40	115:30	128:00	121:40	117:30	130:00	123:40	119:30	132:00	125:40	121:30	134:00	127:40	123:30	136:00	129:40	125:30	138:00	131:40	127:30	140:00	133:40	129:30	142:00	135:40	131:30	144:00	137:40	133:30	146:00	139:40	135:30	148:00	141:40	137:30	150:00	143:40	139:30	152:00	145:40	141:30	154:00	147:40	143:30	156:00	149:40	145:30	158:00	151:40	147:30	160:00	153:40	149:30	162:00	155:40	151:30	164:00	157:40	153:30	166:00	159:40	155:30	168:00	161:40	157:30	170:00	163:40	159:30	172:00	165:40	161:30	174:00	167:40	163:30	176:00	169:40	165:30	178:00	171:40	167:30	180:00	173:40	169:30	182:00	175:40	171:30	184:00	177:40	173:30	186:00	179:40	175:30	188:00	181:40	177:30	190:00	183:40	179:30	192:00	185:40	181:30	194:00	187:40	183:30	196:00	189:40	185:30	198:00	191:40	187:30	200:00	193:40	189:30	202:00	195:40	191:30	204:00	197:40	193:30	206:00	199:40	195:30	208:00	201:40	197:30	210:00	203:40	199:30	212:00	205:40	201:30	214:00	207:40	203:30	216:00	209:40	205:30	218:00	211:40	207:30	220:00	213:40	209:30	222:00	215:40	211:30	224:00	217:40	213:30	226:00	219:40	215:30	228:00	221:40	217:30	230:00	223:40	219:30	232:00	225:40	221:30	234:00	227:40	223:30	236:00	229:40	225:30	238:00	231:40	227:30	240:00	233:40	229:30	242:00	235:40	231:30	244:00	237:40	233:30	246:00	239:40	235:30	248:00	241:40	237:30	250:00	243:40	239:30	252:00	245:40	241:30	254:00	247:40	243:30	256:00	249:40	245:30	258:00	251:40	247:30	260:00	253:40	249:30	262:00	255:40	251:30	264:00	257:40	253:30	266:00	259:40	255:30	268:00	261:40	257:30	270:00	263:40	259:30	272:00	265:40	261:30	274:00	267:40	263:30	276:00	269:40	265:30	278:00	271:40	267:30	280:00	273:40	269:30	282:00	275:40	271:30	284:00	277:40	273:30	286:00	279:40	275:30	288:00	281:40	277:30	290:00	283:40	279:30	292:00	285:40	281:30	294:00	287:40	283:30	296:00	289:40	285:30	298:00	291:40	287:30	300:00	293:40	289:30	302:00	295:40	291:30	304:00	297:40	293:30	306:00	299:40	295:30	308:00	301:40	297:30	310:00	303:40	299:30	312:00	305:40	301:30	314:00	307:40	303:30	316:00	309:40	305:30	318:00	311:40	307:30	320:00	313:40	309:30	322:00	315:40	311:30	324:00	317:40	313:30	326:00	319:40	315:30	328:00	321:40	317:30	330:00	323:40	319:30	332:00	325:40	321:30	334:00	327:40	323:30	336:00	329:40	325:30	338:00	331:40	327:30	340:00	333:40	329:30	342:00	335:40	331:30	344:00	337:40	333:30	346:00	339:40	335:30	348:00	341:40	337:30	350:00	343:40	339:30	352:00	345:40	341:30	354:00	347:40	343:30	356:00	349:40	345:30	358:00	351:40	347:30	360:00	353:40	349:30	362:00	355:40	351:30	364:00	357:40	353:30	366:00	359:40	355:30	368:00	361:40	357:30	370:00	363:40	359:30	372:00	365:40	361:30	374:00	367:40	363:30	376:00	369:40	365:30	378:00	371:40	367:30	380:00	373:40	369:30	382:00	375:40	371:30	384:00	377:40	373:30	386:00	379:40	375:30	388:00	381:40	377:30	390:00	383:40	379:30	392:00	385:40	381:30	394:00	387:40	383:30	396:00	389:40	385:30	398:00	391:40	387:30	400:00	393:40	389:30	402:00	395:40	391:30	404:00	397:40	393:30	406:00	399:40	395:30	408:00	401:40	397:30	410:00	403:40	399:30	412:00	405:40	401:30	414:00	407:40	403:30	416:00	409:40	405:30	418:00	411:40	407:30	420:00	413:40	409:30	422:00	415:40	411:30	424:00	417:40	413:30	426:00	419:40	415:30	428:00	421:40	417:30	430:00	423:40	419:30	432:00	425:40	421:30	434:00	427:40	423:30	436:00	429:40	425:30	438:00	431:40	427:30	440:00	433:40	429:30	442:00	435:40	431:30	444:00	437:40	433:30	446:00	439:40	435:30	448:00	441:40	437:30	450:00	443:40	439:30	452:00	445:40	441:30	454:00	447:40	443:30	456:00	449:40	445:30	458:00	451:40	447:30	460:00	453:40	449:30	462:00	455:40	451:30	464:00	457:40	453:30	466:00	459:40	455:30	468:00	461:40	457:30	470:00	463:40	459:30	472:00	465:40	461:30	474:00	467:40	463:30	476:00	469:40	465:30	478:00	471:40	467:30	480:00	473:40	469:30	482:00	475:40	471:30	484:00	477:40	473:30	486:00	479:40	475:30	488:00	481:40	477:30	490:00	483:40	479:30	492:00	485:40	481:30	494:00	487:40	483:30	496:00	489:40	485:30	498:00	491:40	487:30	500:00	493:40	489:30	502:00	495:40	491:30	504:00	497:40	493:30	506:00	499:40	495:30	508:00	501:40	497:30	510:00	503:40	499:30	512:00	505:40	501:30	514:00	507:40	503:30	516:00	509:40	505:30	518:00	511:40	507:30	520:00	513:40	509:30	522:00	515:40	511:30	524:00	517:40	513:30	526:00	519:40	515:30	528:00	521:40	517:30	530:00	523:40	519:30	532:00	525:40	521:30	534:00	527:40	523:30	536:00	529:40	525:30	538:00	531:40	527:30	540:00	533:40	529:30	542:00	535:40	531:30	544:00	537:40	533:30	546:00	539:40	535:30	548:00	541:40	537:30	550:00	543:40	539:30	552:00	545:40	541:30	554:00	547:40	543:30	556:00	549:40	545:30	558:00	551:40	547:30	560:00	553:40	549:30	562:00	555:40	551:30	564:00	557:40	553:30	566:00	559:40	555:30	568:00	561:40	557:30	570:00	563:40	559:30	572:00	565:40	561:30	574:00	567:40	563:30	576:00	569:40	565:30	578:00	571:40	567:30	580:00	573:40	569:30	582:00	575:40	571:30	584:00	577:40	573:30	586:00	579:40	575:30	588:00	581:40	577:30	590:00	583:40	579:30