

Leistungsstandards bei weniger als 2 Teilnehmern bei Landesmeisterschaften

Senioren	M30	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80
10000m Straße/Bahn	35:00	36:00	37:45	38:45	42:00	44:00	47:00	51:00	55:00	60:00	
10 km Team											
Halbmarathon		1:18:00	1:20:00	1:24:00	1:28:00	1:33:00	1:40:00	1:49:00	1:59:00	2:10:00	
Halbmarathon Mannschaft			4:15:00		4:40:00		5:00:00				
Marathon	2:40:00	2:45:00	2:55:00	3:05:00	3:15:00	3:30:00	3:45:00	4:00:00	4:20:00	5:00:00	
Marathon Mannschaft			8:30:00		10:00:00		12:00:00				
5 Kampf mit AK Pkt.	2400 Pkt	2400 Pkt.	2400 Pkt.	2400 Pkt.	2400 Pkt.	2400 Pkt.	2400 Pkt.	2400 Pkt.	2400 Pkt.	2400 Pkt.	2400 Pkt.
3 Kampf mit AK Pkt.							1400 Pkt.	1400 Pkt.	1400 Pkt.	1400 Pkt.	1400 Pkt.
Seniorinnen	W30	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80
10000m Straße/Bahn	43:00:	45:00	47:00	49:00	51:00	53:00	56:00	63:00	70:00		
10 km Team											
Halbmarathon	1:32:00	1:35:00	1:40:00	1:45:00	1:50:00	2:00:00	2:15:00	2:30:00			
Halbmarathon Mannschaft		5:00:00		6:00:00		7:00:00					
Marathon		3:25:00	3:35:00	3:50:00	4:05:00	4:20:00	4:35:00	5:00:00			
Marathon Mannschaft		11:00		13:00		15:00					
5 Kampf mit AK Pkt.	2300 Pkt	2300 Pkt.	2300 Pkt.	2300 Pkt.	2300 Pkt.	2300 Pkt.	2300 Pkt.	2300 Pkt.	2300 Pkt.	2300 Pkt.	2300 Pkt.
3 Kampf mit AK					1400 Pkt.	1400 Pkt.	1400 Pkt.	1400 Pkt.	1400 Pkt.	1400 Pkt.	1400 P.