

## 10km/10.000m

Zeit	WU16	WU18	WU20	Frauen	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75
00:41:06				150									
00:41:18				149									
00:41:30				148									
00:41:42				147									
00:41:54				146									
00:42:06				145									
00:42:18				144									
00:42:30				143									
00:42:42				142									
00:42:54				141									
00:43:06			150	140	150								
00:43:18			149	139	149								
00:43:30			148	138	148								
00:43:42			147	137	147								
00:43:54			146	136	146								
00:44:06			145	135	145								
00:44:18			144	134	144								
00:44:30			143	133	143								
00:44:42			142	132	142								
00:44:54			141	131	141								
00:45:06			140	130	140								
00:45:18			139	129	139								
00:45:30		150	138	128	138	150							
00:45:42		149	137	127	137	149							
00:45:54		148	136	126	136	148							
00:46:06		147	135	125	135	147							
00:46:18		146	134	124	134	146							
00:46:30		145	133	123	133	145							
00:46:42		144	132	122	132	144							
00:46:54		143	131	121	131	143							
00:47:06		142	130	120	130	142							
00:47:18		141	129	119	129	141							
00:47:30		140	128	118	128	140							
00:47:42		139	127	117	127	139							
00:47:54		138	126	116	126	138							
00:48:06	150	137	125	115	125	137	150						

## 10km/10.000m

Zeit	WU16	WU18	WU20	Frauen	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75
00:48:18	149	136	124	114	124	136	149						
00:48:30	148	135	123	113	123	135	148						
00:48:42	147	134	122	112	122	134	147						
00:48:54	146	133	121	111	121	133	146						
00:49:06	145	132	120	110	120	132	145						
00:49:18	144	131	119	109	119	131	144						
00:49:30	143	130	118	108	118	130	143						
00:49:42	142	129	117	107	117	129	142						
00:49:54	141	128	116	106	116	128	141						
00:50:06	140	127	115	105	115	127	140	150					
00:50:18	139	126	114	104	114	126	139	149					
00:50:30	138	125	113	103	113	125	138	148					
00:50:42	137	124	112	102	112	124	137	147					
00:50:54	136	123	111	101	111	123	136	146					
00:51:06	135	122	110	100	110	122	135	145					
00:51:18	134	121	109	99	109	121	134	144					
00:51:30	133	120	108	98	108	120	133	143	150				
00:51:42	132	119	107	97	107	119	132	142	149				
00:51:54	131	118	106	96	106	118	131	141	148				
00:52:06	130	117	105	95	105	117	130	140	147				
00:52:18	129	116	104	94	104	116	129	139	146				
00:52:30	128	115	103	93	103	115	128	138	145				
00:52:42	127	114	102	92	102	114	127	137	144				
00:52:54	126	113	101	91	101	113	126	136	143				
00:53:06	125	112	100	90	100	112	125	135	142	150			
00:53:18	124	111	99	89	99	111	124	134	141	149			
00:53:30	123	110	98	88	98	110	123	133	140	148			
00:53:42	122	109	97	87	97	109	122	132	139	147			
00:53:54	121	108	96	86	96	108	121	131	138	146			
00:54:06	120	107	95	85	95	107	120	130	137	145			
00:54:18	119	106	94	84	94	106	119	129	136	144			
00:54:30	118	105	93	83	93	105	118	128	135	143			
00:54:42	117	104	92	82	92	104	117	127	134	142			
00:54:54	116	103	91	81	91	103	116	126	133	141			
00:55:06	115	102	90	80	90	102	115	125	132	140			
00:55:18	114	101	89	79	89	101	114	124	131	139			

## 10km/10.000m

Zeit	WU16	WU18	WU20	Frauen	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75
00:55:30	113	100	88	78	88	100	113	123	130	138	150		
00:55:42	112	99	87	77	87	99	112	122	129	137	149		
00:55:54	111	98	86	76	86	98	111	121	128	136	148		
00:56:06	110	97	85	75	85	97	110	120	127	135	147		
00:56:18	109	96	84	74	84	96	109	119	126	134	146		
00:56:30	108	95	83	73	83	95	108	118	125	133	145		
00:56:42	107	94	82	72	82	94	107	117	124	132	144		
00:56:54	106	93	81	71	81	93	106	116	123	131	143		
00:57:06	105	92	80	70	80	92	105	115	122	130	142		
00:57:18	104	91	79	69	79	91	104	114	121	129	141		
00:57:30	103	90	78	68	78	90	103	113	120	128	140		
00:57:42	102	89	77	67	77	89	102	112	119	127	139		
00:57:54	101	88	76	66	76	88	101	111	118	126	138		
00:58:06	100	87	75	65	75	87	100	110	117	125	137		
00:58:18	99	86	74	64	74	86	99	109	116	124	136		
00:58:30	98	85	73	63	73	85	98	108	115	123	135		
00:58:42	97	84	72	62	72	84	97	107	114	122	134		
00:58:54	96	83	71	61	71	83	96	106	113	121	133		
00:59:06	95	82	70	60	70	82	95	105	112	120	132		
00:59:18	94	81	69	59	69	81	94	104	111	119	131		
00:59:30	93	80	68	58	68	80	93	103	110	118	130		
00:59:42	92	79	67	57	67	79	92	102	109	117	129		
00:59:54	91	78	66	56	66	78	91	101	108	116	128		
01:00:06	90	77	65	55	65	77	90	100	107	115	127		
01:00:18	89	76	64	54	64	76	89	99	106	114	126		
01:00:30	88	75	63	53	63	75	88	98	105	113	125	150	
01:00:42	87	74	62	52	62	74	87	97	104	112	124	149	
01:00:54	86	73	61	51	61	73	86	96	103	111	123	148	
01:01:06	85	72	60	50	60	72	85	95	102	110	122	147	
01:01:18	84	71	59	49	59	71	84	94	101	109	121	146	
01:01:30	83	70	58	48	58	70	83	93	100	108	120	145	
01:01:42	82	69	57	47	57	69	82	92	99	107	119	144	
01:01:54	81	68	56	46	56	68	81	91	98	106	118	143	
01:02:06	80	67	55	45	55	67	80	90	97	105	117	142	
01:02:18	79	66	54	44	54	66	79	89	96	104	116	141	
01:02:30	78	65	53	43	53	65	78	88	95	103	115	140	

## 10km/10.000m

Zeit	WU16	WU18	WU20	Frauen	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75
01:02:42	77	64	52	42	52	64	77	87	94	102	114	139	
01:02:54	76	63	51	41	51	63	76	86	93	101	113	138	
01:03:06	75	62	50	40	50	62	75	85	92	100	112	137	
01:03:18	74	61	49	39	49	61	74	84	91	99	111	136	
01:03:30	73	60	48	38	48	60	73	83	90	98	110	135	
01:03:42	72	59	47	37	47	59	72	82	89	97	109	134	
01:03:54	71	58	46	36	46	58	71	81	88	96	108	133	
01:04:06	70	57	45	35	45	57	70	80	87	95	107	132	
01:04:18	69	56	44	34	44	56	69	79	86	94	106	131	
01:04:30	68	55	43	33	43	55	68	78	85	93	105	130	
01:04:42	67	54	42	32	42	54	67	77	84	92	104	129	
01:04:54	66	53	41	31	41	53	66	76	83	91	103	128	
01:05:06	65	52	40	30	40	52	65	75	82	90	102	127	
01:05:18	64	51	39	29	39	51	64	74	81	89	101	126	
01:05:30	63	50	38	28	38	50	63	73	80	88	100	125	
01:05:42	62	49	37	27	37	49	62	72	79	87	99	124	
01:05:54	61	48	36	26	36	48	61	71	78	86	98	123	
01:06:06	60	47	35	25	35	47	60	70	77	85	97	122	
01:06:18	59	46	34	24	34	46	59	69	76	84	96	121	
01:06:30	58	45	33	23	33	45	58	68	75	83	95	120	
01:06:42	57	44	32	22	32	44	57	67	74	82	94	119	
01:06:54	56	43	31	21	31	43	56	66	73	81	93	118	
01:07:06	55	42	30	20	30	42	55	65	72	80	92	117	
01:07:18	54	41	29	19	29	41	54	64	71	79	91	116	
01:07:30	53	40	28	18	28	40	53	63	70	78	90	115	
01:07:42	52	39	27	17	27	39	52	62	69	77	89	114	
01:07:54	51	38	26	16	26	38	51	61	68	76	88	113	
01:08:06	50	37	25	15	25	37	50	60	67	75	87	112	150
01:08:18	49	36	24	14	24	36	49	59	66	74	86	111	149
01:08:30	48	35	23	13	23	35	48	58	65	73	85	110	148
01:08:42	47	34	22	12	22	34	47	57	64	72	84	109	147
01:08:54	46	33	21	11	21	33	46	56	63	71	83	108	146
01:09:06	45	32	20	10	20	32	45	55	62	70	82	107	145
01:09:18	44	31	19	9	19	31	44	54	61	69	81	106	144
01:09:30	43	30	18	8	18	30	43	53	60	68	80	105	143
01:09:42	42	29	17	7	17	29	42	52	59	67	79	104	142

## 10km/10.000m

Zeit	WU16	WU18	WU20	Frauen	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75
01:09:54	41	28	16	6	16	28	41	51	58	66	78	103	141
01:10:06	40	27	15	5	15	27	40	50	57	65	77	102	140
01:10:18	39	26	14	4	14	26	39	49	56	64	76	101	139
01:10:30	38	25	13	3	13	25	38	48	55	63	75	100	138
01:10:42	37	24	12	2	12	24	37	47	54	62	74	99	137
01:10:54	36	23	11	1	11	23	36	46	53	61	73	98	136
01:11:06	35	22	10		10	22	35	45	52	60	72	97	135
01:11:18	34	21	9		9	21	34	44	51	59	71	96	134
01:11:30	33	20	8		8	20	33	43	50	58	70	95	133
01:11:42	32	19	7		7	19	32	42	49	57	69	94	132
01:11:54	31	18	6		6	18	31	41	48	56	68	93	131
01:12:06	30	17	5		5	17	30	40	47	55	67	92	130
01:12:18	29	16	4		4	16	29	39	46	54	66	91	129
01:12:30	28	15	3		3	15	28	38	45	53	65	90	128
01:12:42	27	14	2		2	14	27	37	44	52	64	89	127
01:12:54	26	13	1		1	13	26	36	43	51	63	88	126
01:13:06	25	12				12	25	35	42	50	62	87	125
01:13:18	24	11				11	24	34	41	49	61	86	124
01:13:30	23	10				10	23	33	40	48	60	85	123
01:13:42	22	9				9	22	32	39	47	59	84	122
01:13:54	21	8				8	21	31	38	46	58	83	121
01:14:06	20	7				7	20	30	37	45	57	82	120
01:14:18	19	6				6	19	29	36	44	56	81	119
01:14:30	18	5				5	18	28	35	43	55	80	118
01:14:42	17	4				4	17	27	34	42	54	79	117
01:14:54	16	3				3	16	26	33	41	53	78	116
01:15:06	15	2				2	15	25	32	40	52	77	115
01:15:18	14	1				1	14	24	31	39	51	76	114
01:15:30	13						13	23	30	38	50	75	113
01:15:42	12						12	22	29	37	49	74	112
01:15:54	11						11	21	28	36	48	73	111
01:16:06	10						10	20	27	35	47	72	110
01:16:18	9						9	19	26	34	46	71	109
01:16:30	8						8	18	25	33	45	70	108
01:16:42	7						7	17	24	32	44	69	107
01:16:54	6						6	16	23	31	43	68	106

## 10km/10.000m

Zeit	WU16	WU18	WU20	Frauen	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75
01:17:06	5						5	15	22	30	42	67	105
01:17:18	4						4	14	21	29	41	66	104
01:17:30	3						3	13	20	28	40	65	103
01:17:42	2						2	12	19	27	39	64	102
01:17:54	1						1	11	18	26	38	63	101
01:18:06								10	17	25	37	62	100
01:18:18								9	16	24	36	61	99
01:18:30								8	15	23	35	60	98
01:18:42								7	14	22	34	59	97
01:18:54								6	13	21	33	58	96
01:19:06								5	12	20	32	57	95
01:19:18								4	11	19	31	56	94
01:19:30								3	10	18	30	55	93
01:19:42								2	9	17	29	54	92
01:19:54								1	8	16	28	53	91
01:20:06									7	15	27	52	90
01:20:18									6	14	26	51	89
01:20:30									5	13	25	50	88
01:20:42									4	12	24	49	87
01:20:54									3	11	23	48	86
01:21:06									2	10	22	47	85
01:21:18									1	9	21	46	84
01:21:30										8	20	45	83
01:21:42										7	19	44	82
01:21:54										6	18	43	81
01:22:06										5	17	42	80
01:22:18										4	16	41	79
01:22:30										3	15	40	78
01:22:42										2	14	39	77
01:22:54										1	13	38	76
01:23:06											12	37	75
01:23:18											11	36	74
01:23:30											10	35	73
01:23:42											9	34	72
01:23:54											8	33	71
01:24:06											7	32	70



