

21,1km Lauf

km	Zeit	Zeit	Zeit	Zeit	Zeit	Zeit	Zeit	Zeit	Zeit	Zeit	Kommentar
0.435	0:01:50	0:02:01	0:02:06	0:02:10	0:02:17	0:02:24	0:02:30	0:02:37	0:02:43	0:02:50	Einfahrt Stadion (Einstieg in 3km Runde)
1.000	0:04:12	0:04:39	0:04:50	0:05:00	0:05:15	0:05:30	0:05:45	0:06:00	0:06:15	0:06:30	
2.000	0:08:24	0:09:18	0:09:40	0:10:00	0:10:30	0:11:00	0:11:30	0:12:00	0:12:30	0:13:00	
3.000	0:12:36	0:13:57	0:14:30	0:15:00	0:15:45	0:16:30	0:17:15	0:18:00	0:18:45	0:19:30	
3.475	0:14:36	0:16:10	0:16:48	0:17:22	0:18:15	0:19:07	0:19:59	0:20:51	0:21:43	0:22:35	1. grosse Runde
4.000	0:16:48	0:18:36	0:19:20	0:20:00	0:21:00	0:22:00	0:23:00	0:24:00	0:25:00	0:26:00	
5.000	0:21:00	0:23:15	0:24:10	0:25:00	0:26:15	0:27:30	0:28:45	0:30:00	0:31:15	0:32:30	
6.000	0:25:12	0:27:54	0:29:00	0:30:00	0:31:30	0:33:00	0:34:30	0:36:00	0:37:30	0:39:00	
6.515	0:27:22	0:30:18	0:31:29	0:32:35	0:34:12	0:35:50	0:37:28	0:39:05	0:40:43	0:42:21	2. grosse Runde
7.000	0:29:24	0:32:33	0:33:50	0:35:00	0:36:45	0:38:30	0:40:15	0:42:00	0:43:45	0:45:30	
8.000	0:33:36	0:37:12	0:38:40	0:40:00	0:42:00	0:44:00	0:46:00	0:48:00	0:50:00	0:52:00	
9.000	0:37:48	0:41:51	0:43:30	0:45:00	0:47:15	0:49:30	0:51:45	0:54:00	0:56:15	0:58:30	
9.555	0:40:08	0:44:26	0:46:11	0:47:46	0:50:10	0:52:33	0:54:56	0:57:20	0:59:43	1:02:06	3. grosse Runde
10.000	0:42:00	0:46:30	0:48:20	0:50:00	0:52:30	0:55:00	0:57:30	1:00:00	1:02:30	1:05:00	
11.000	0:46:12	0:51:09	0:53:10	0:55:00	0:57:45	1:00:30	1:03:15	1:06:00	1:08:45	1:11:30	
12.000	0:50:24	0:55:48	0:58:00	1:00:00	1:03:00	1:06:00	1:09:00	1:12:00	1:15:00	1:18:00	
12.595	0:52:54	0:58:34	1:00:53	1:02:59	1:06:07	1:09:16	1:12:25	1:15:34	1:18:43	1:21:52	4. grosse Runde
13.000	0:54:36	1:00:27	1:02:50	1:05:00	1:08:15	1:11:30	1:14:45	1:18:00	1:21:15	1:24:30	
14.000	0:58:48	1:05:06	1:07:40	1:10:00	1:13:30	1:17:00	1:20:30	1:24:00	1:27:30	1:31:00	
15.000	1:03:00	1:09:45	1:12:30	1:15:00	1:18:45	1:22:30	1:26:15	1:30:00	1:33:45	1:37:30	
15.635	1:05:40	1:12:42	1:15:34	1:18:10	1:22:05	1:26:00	1:29:54	1:33:49	1:37:43	1:41:38	5. grosse Runde
16.000	1:07:12	1:14:24	1:17:20	1:20:00	1:24:00	1:28:00	1:32:00	1:36:00	1:40:00	1:44:00	
17.000	1:11:24	1:19:03	1:22:10	1:25:00	1:29:15	1:33:30	1:37:45	1:42:00	1:46:15	1:50:30	
18.000	1:15:36	1:23:42	1:27:00	1:30:00	1:34:30	1:39:00	1:43:30	1:48:00	1:52:30	1:57:00	
18.675	1:18:26	1:26:50	1:30:16	1:33:22	1:38:03	1:42:43	1:47:23	1:52:03	1:56:43	2:01:23	6. grosse Runde -> ins Stadion
19.095	1:20:12	1:28:48	1:32:18	1:35:28	1:40:15	1:45:01	1:49:48	1:54:34	1:59:21	2:04:07	Start/Ziel (nach 3/4 Stadionrunde)
19.000	1:19:48	1:28:21	1:31:50	1:35:00	1:39:45	1:44:30	1:49:15	1:54:00	1:58:45	2:03:30	
19.495	1:21:53	1:30:39	1:34:14	1:37:28	1:42:21	1:47:13	1:52:06	1:56:58	2:01:51	2:06:43	1. Stadionrunde (Ziellinie)
19.895	1:23:34	1:32:31	1:36:10	1:39:28	1:44:27	1:49:25	1:54:24	1:59:22	2:04:21	2:09:19	2. Stadionrunde (Ziellinie)
20.000	1:24:00	1:33:00	1:36:40	1:40:00	1:45:00	1:50:00	1:55:00	2:00:00	2:05:00	2:10:00	
20.295	1:25:14	1:34:22	1:38:06	1:41:28	1:46:33	1:51:37	1:56:42	2:01:46	2:06:51	2:11:55	3. Stadionrunde (Ziellinie)
20.695	1:26:55	1:36:14	1:40:02	1:43:28	1:48:39	1:53:49	1:59:00	2:04:10	2:09:21	2:14:31	4. Stadionrunde (Ziellinie)
21.000	1:28:12	1:37:39	1:41:30	1:45:00	1:50:15	1:55:30	2:00:45	2:06:00	2:11:15	2:16:30	
21.095	1:28:36	1:38:06	1:41:58	1:45:28	1:50:45	1:56:01	2:01:18	2:06:34	2:11:51	2:17:07	Ziel bei 5. Stadionrunde (Ziellinie)

Start 15m vor Ziellinie - Laufrichtung im Uhrzeigersinn (verkehrt herum)

Nach 350m Stadion verlassen

6 grosse Runden à 3,04 km

Dann zurück ins Stadion

Im Stadion knapp 5,75 Runden gegen Uhrzeigersinn laufen (richtige Richtung)

Ziel 21,1km bei Stadionziellinie