

# Limits Ausdauer

WEIBLICH			
1	2	3	4

MÄNNLICH			
1	2	3	4

## 1. Sportklassen - 3000 m

16:30	18:00	19:30	21:00
(5:30)	(6:00)	(6:30)	(7:00)

15:00	16:30	18:00	19:30
(5:00)	(5:30)	(6:00)	(6:30)

## 2. Sportklassen - 3000 m

15:30	16:45	18:00	19:15
(5:10)	(5:35)	(6:00)	(6:25)

13:30	14:45	16:00	17:15
(4:30)	(4:55)	(5:20)	(5:55)

## 3. Sportklassen - 4000 m

20:45	22:20	23:55	25:30
(5:11)	(5:35)	(5:59)	(6:23)

18:15	19:50	21:25	23:00
(4:34)	(4:58)	(5:22)	(5:45)

## 4. Sportklassen - 4000 m

20:00	21:30	23:00	24:30
(5:00)	(5:22)	(5:45)	(6:07)

17:30	19:00	20:30	22:00
(4:22)	(4:45)	(5:07)	(5:30)

## 5. Sportklassen - 5000 m

25:15	27:00	28:45	30:30
(5:03)	(5:24)	(5:45)	(6:06)

22:15	24:00	25:45	27:30
(4:27)	(4:48)	(5:09)	(5:30)

## 6. Sportklassen - 5000 m

24:45	26:30	28:15	30:00
(4:57)	(5:18)	(5:39)	(6:00)

21:45	23:30	25:15	27:00
(4:21)	(4:42)	(5:03)	(5:24)

## 7. Sportklassen - 5000 m

24:45	26:30	28:15	30:00
(4:57)	(5:18)	(5:39)	(6:00)

21:15	23:00	24:45	26:30
(4:15)	(4:36)	(4:57)	(5:18)