Empfohlene Bahnwerte in Leistungskilometer [Lkm] und Kategoriekombination für 2021

Ausgewertet und erarbeitet von G.Brettschneider anhand der Ergebnisse 2020

Dies ist eine Empfehlung, errechnet anhand der Laufzeitvorgaben der Wettkampfbestimmungen und dem Mittelwert der erreichten Ergebnisse der jeweiligen besten Läufer aus unserer Region für den jeweiligen Altersbereich! Für zukünftige Auswertungen wünschen wir uns immer die Angabe der Höhenmeter in den Protokollen, damit werden dann die Auswertungen korrekter.

Vorgaben Lang-OL

Volgabel	I Lang-OL												
Nr.	Bahn	O-Wert	Lkm					Kate	gorie				
1	А	1	2,1	D-10									
2	В	1	3,1	H-10									
3	С	2	3,9	D-12	H-12								
4	D	3	2,6	D-14	H-14								
5	Е	4	5,9	D-16	D19K	D50	H70						
6	F	4	7,1	D-18	D35	D40	D45	H-16	H-18	H19K	H55	H60	H65
7	G	4	8,8	D19L	H45	H50							
8	Н	4	4,5	D55	D60								
9	I	4	3,0	D65	D70	D75							
10	K	4	4,0	H75	H80								
11	L	4	13,5	H19L									
12	M	4	11,3	H35									
13	N	4	10,3	H40									
14	0	1	2,7	BK									
15	Р	1	4,9	BL									

Vorgaben Mittel-OL

Volgabel	i Williel-OL										
Nr.	Bahn	O-Wert	Lkm					Kate	gorie		
1	Α	1	2,1	D-10							
2	В	1	3,1	H-10							
3	С	2	3,9	D-12	H-12						
4	D	3	2,6	D-14	H-14						
5	Е	4	2,6	D-16	D19K	D55	D60				
6	F	4	3,5	D-18	D35	D40	D45	D50	H19K		
7	G	4	4,3	D19L	H45	H50	H55	H60			
8	Н	4	1,9	D65	D70	D75					
9	I	4	2,3	H75	H80						
10	K	4	5,9	H19L							
11	L	4	5,2	H35	H40						
12	M	4	3,1	H-16	H-18						
13	N	4	3,5	H65	H70						
14	0	1	2,7	BK							
15	Р	1	4,9	BL							

Vorgaben Ultralang-OL

Nr.	Bahn	O-Wert	Lkm	Kategorie									
1	A	1	2,1	D-10									
2	В	1	3,1	H-10									
3	С	2	3,9		H-12								
4	D	3	2,6		H-14								
5	Е	4	7,5	D-16	D50	H70							
6	F	4	10,0	D-18	D35	D40	H-16	H-18	H19K	H65			
7	G	4	11,1	D19L	H55	H60							
8	Н	4	6,3	D19K									
9	I	4	5,8	D55	D60								
10	K	4	4,0	D65	D70	D75							
11	L	4	21,0	H19L									
12	M	4	16,5	H35									
13	N	4	15,4	H40									
14	0	1	2,7	BK									
15	Р	1	4,9	BL									
16	Q	4	8,6	D45									
17	R	4	14,5	H45	H50								
18	S	4	4,6	H75	H80								