

FITNESS CHALLENGE		AK	AK1 18-29										AK2 30-39												
		Disziplin	0 Punkte	10 Punkte	20 Punkte	30 Punkte	40 Punkte	50 Punkte	60 Punkte	70 Punkte	80 Punkte	90 Punkte	100 Punkte	0 Punkte	10 Punkte	20 Punkte	30 Punkte	40 Punkte	50 Punkte	60 Punkte	70 Punkte	80 Punkte	90 Punkte	100 Punkte	
FRAUEN	Stufe 1	4,5km	Laufen	no show	Teilnahme	00:35:00	00:32:45	00:30:30	00:28:30	00:26:30	00:24:45	00:23:00	00:21:30	00:20:00	no show	Teilnahme	00:35:00	00:32:45	00:30:30	00:28:30	00:26:30	00:24:45	00:23:00	00:21:30	00:20:00
		200m	Schwimmen (in Min.)	no show	Teilnahme	00:07:55	00:06:55	00:06:10	00:05:30	00:04:55	00:04:25	00:04:00	00:03:40	00:03:25	no show	Teilnahme	00:07:55	00:06:55	00:06:10	00:05:30	00:04:55	00:04:25	00:04:00	00:03:40	00:03:25
		Stufe 1	Workout	no show	Teilnahme	85	95	105	115	125	145	165	195	225	no show	Teilnahme	85	95	105	115	125	145	165	195	225
	Stufe 2	6,1km	Laufen	no show	Teilnahme	00:48:00	00:44:55	00:41:50	00:39:05	00:36:20	00:33:55	00:31:30	00:29:25	00:27:25	no show	Teilnahme	00:48:00	00:44:55	00:41:50	00:39:05	00:36:20	00:33:55	00:31:30	00:29:25	00:27:25
		400m	Schwimmen (in Min.)	no show	Teilnahme	00:16:20	00:14:20	00:12:50	00:11:30	00:10:20	00:09:20	00:08:30	00:07:50	00:07:20	no show	Teilnahme	00:16:20	00:14:20	00:12:50	00:11:30	00:10:20	00:09:20	00:08:30	00:07:50	00:07:20
		Stufe 2	Workout	no show	Teilnahme	60	80	100	120	140	160	180	210	240	no show	Teilnahme	60	80	100	120	140	160	180	210	240
	Stufe 3	8,9km	Laufen	no show	Teilnahme	01:10:35	01:06:05	01:01:35	00:57:35	00:53:35	00:50:05	00:46:35	00:43:35	00:40:40	no show	Teilnahme	01:10:35	01:06:05	01:01:35	00:57:35	00:53:35	00:50:05	00:46:35	00:43:35	00:40:40
		800m	Schwimmen (in Min.)	no show	Teilnahme	00:33:20	00:29:20	00:26:20	00:23:40	00:21:20	00:19:20	00:17:40	00:16:20	00:15:20	no show	Teilnahme	00:33:20	00:29:20	00:26:20	00:23:40	00:21:20	00:19:20	00:17:40	00:16:20	00:15:20
		Stufe 3	Workout	no show	Teilnahme	60	90	105	125	140	145	155	165	170	no show	Teilnahme	60	90	105	125	140	145	155	165	170

FITNESS CHALLENGE		AK	AK2 40-49										AK4 50-59												
		Disziplin	0 Punkte	10 Punkte	20 Punkte	30 Punkte	40 Punkte	50 Punkte	60 Punkte	70 Punkte	80 Punkte	90 Punkte	100 Punkte	0 Punkte	10 Punkte	20 Punkte	30 Punkte	40 Punkte	50 Punkte	60 Punkte	70 Punkte	80 Punkte	90 Punkte	100 Punkte	
FRAUEN	Stufe 1	4,5km	Laufen	no show	Teilnahme	00:37:00	00:34:45	00:32:30	00:30:15	00:28:15	00:26:15	00:24:30	00:22:45	00:21:00	no show	Teilnahme	00:38:00	00:35:45	00:33:30	00:31:15	00:29:15	00:27:15	00:25:30	00:23:45	00:22:00
		200m	Schwimmen (in Min.)	no show	Teilnahme	00:08:05	00:07:05	00:06:20	00:05:40	00:05:05	00:04:35	00:04:10	00:03:50	00:03:35	no show	Teilnahme	00:08:20	00:07:20	00:06:35	00:05:55	00:05:20	00:04:50	00:04:25	00:04:05	00:03:50
		Stufe 1	Fitness	no show	Teilnahme	75	85	95	105	115	135	155	185	215	no show	Teilnahme	65	75	85	95	105	125	145	175	205
	Stufe 2	6,1km	Laufen	no show	Teilnahme	00:50:45	00:47:40	00:44:35	00:41:30	00:38:45	00:36:00	00:33:35	00:31:10	00:28:45	no show	Teilnahme	00:52:10	00:49:05	00:46:00	00:42:55	00:40:10	00:37:25	00:35:00	00:32:35	00:30:10
		400m	Schwimmen (in Min.)	no show	Teilnahme	00:16:40	00:14:40	00:13:10	00:11:50	00:10:40	00:09:40	00:08:50	00:08:10	00:07:40	no show	Teilnahme	00:17:10	00:15:10	00:13:40	00:12:20	00:11:10	00:10:10	00:09:20	00:08:40	00:08:10
		Stufe 2	Fitness	no show	Teilnahme	50	70	90	110	130	150	170	200	230	no show	Teilnahme	40	60	80	100	120	140	160	190	220
	Stufe 3	8,9km	Laufen	no show	Teilnahme	01:14:35	01:10:05	01:05:35	01:01:05	00:57:05	00:53:05	00:49:35	00:46:05	00:42:35	no show	Teilnahme	01:16:40	01:12:10	01:07:40	01:03:10	00:59:10	00:55:10	00:51:40	00:48:10	00:44:40
		800m	Schwimmen (in Min.)	no show	Teilnahme	00:34:00	00:30:00	00:27:00	00:24:20	00:22:00	00:20:00	00:18:20	00:17:00	00:16:00	no show	Teilnahme	00:35:00	00:31:00	00:28:00	00:25:20	00:23:00	00:21:00	00:19:20	00:18:00	00:17:00
		Stufe 3	Fitness	no show	Teilnahme	60	90	105	115	130	140	150	160	165	no show	Teilnahme	60	90	105	115	125	135	140	145	150

FITNESS CHALLENGE		AK	AK5 60-69										AK6 70+												
		Disziplin	0 Punkte	10 Punkte	20 Punkte	30 Punkte	40 Punkte	50 Punkte	60 Punkte	70 Punkte	80 Punkte	90 Punkte	100 Punkte	0 Punkte	10 Punkte	20 Punkte	30 Punkte	40 Punkte	50 Punkte	60 Punkte	70 Punkte	80 Punkte	90 Punkte	100 Punkte	
FRAUEN	Stufe 1	4,5km	Laufen	no show	Teilnahme	00:41:00	00:38:30	00:36:00	00:33:45	00:31:30	00:29:30	00:27:30	00:25:45	00:24:00	no show	Teilnahme	00:45:00	00:42:15	00:39:45	00:37:15	00:35:00	00:32:45	00:30:45	00:28:45	00:27:00
		200m	Schwimmen (in Min.)	no show	Teilnahme	00:08:30	00:07:30	00:06:45	00:06:05	00:05:30	00:05:00	00:04:35	00:04:15	00:04:00	no show	Teilnahme	00:09:00	00:08:00	00:07:15	00:06:35	00:06:00	00:05:30	00:05:05	00:04:45	00:04:30
		Stufe 1	Fitness	no show	Teilnahme	55	65	75	85	95	115	135	165	195	no show	Teilnahme	45	55	65	75	85	105	125	155	185
	Stufe 2	6,1km	Laufen	no show	Teilnahme	00:55:20	00:52:55	00:49:30	00:46:25	00:43:20	00:40:35	00:37:50	00:35:25	00:33:00	no show	Teilnahme	01:01:40	00:57:55	00:54:30	00:51:05	00:48:00	00:44:55	00:42:10	00:39:25	00:37:00
		400m	Schwimmen (in Min.)	no show	Teilnahme	00:18:00	00:16:00	00:14:30	00:13:10	00:12:00	00:11:00	00:10:10	00:09:30	00:09:00	no show	Teilnahme	00:19:10	00:17:10	00:15:40	00:14:20	00:13:10	00:12:10	00:11:20	00:10:40	00:10:00
		Stufe 2	Fitness	no show	Teilnahme	30	50	70	90	110	130	150	180	210	no show	Teilnahme	20	40	60	80	100	120	140	170	200
	Stufe 3	8,9km	Laufen	no show	Teilnahme	01:21:40	01:16:40	01:11:40	01:07:10	01:03:40	00:59:40	00:55:40	00:52:10	00:48:40	no show	Teilnahme	01:30:35	01:25:05	01:20:05	01:15:05	01:10:35	01:06:05	01:02:05	00:58:05	00:54:35
		800m	Schwimmen (in Min.)	no show	Teilnahme	00:36:40	00:32:40	00:29:40	00:27:00	00:24:40	00:22:40	00:21:00	00:19:40	00:18:40	no show	Teilnahme	00:39:00	00:35:00	00:32:00	00:29:20	00:27:00	00:25:00	00:23:20	00:22:00	00:21:00
		Stufe 3	Fitness	no show	Teilnahme	45	75	90	105	115	125	135	140	145	no show	Teilnahme	40	60	75	90	105	115	125	135	140

Teilnahme: erfolgreiche Teilnahme

No Show: Keine Teilnahme