

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	
MÄNNER	Stufe 1	4,5km	Laufen	no show	Teilnahme	00:33:00	00:30:45	00:28:30	00:26:30	00:24:30	00:22:45	00:21:00	00:19:30	00:18:00	no show	Teilnahme	00:33:00	00:30:45	00:28:30	00:26:30	00:24:30	00:22:45	00:21:00	00:19:30	00:18:00
		200m	Schwimmen (in Min.)	no show	Teilnahme	00:07:45	00:06:45	00:06:00	00:05:20	00:04:45	00:04:15	00:03:50	00:03:00	00:03:15	no show	Teilnahme	00:07:45	00:06:45	00:06:00	00:05:20	00:04:45	00:04:15	00:03:50	00:03:30	00:03:15
		Stufe 1	Workout	no show	Teilnahme	100	110	120	130	150	170	190	220	250	no show	Teilnahme	100	110	120	130	150	170	190	220	250
	Stufe 2	6,1km	Laufen	no show	Teilnahme	00:44:55	00:41:50	00:38:45	00:36:00	00:33:15	00:30:50	00:28:45	00:26:40	00:24:40	no show	Teilnahme	00:44:55	00:41:50	00:38:45	00:36:00	00:33:15	00:30:50	00:28:45	00:26:40	00:24:40
		400m	Schwimmen (in Min.)	no show	Teilnahme	00:16:00	00:14:00	00:12:30	00:11:10	00:10:00	00:09:00	00:08:10	00:07:30	00:07:00	no show	Teilnahme	00:16:00	00:14:00	00:12:30	00:11:10	00:10:00	00:09:00	00:08:10	00:07:30	00:07:00
		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	01:06:05	01:01:35	00:57:05	00:53:05	00:49:05	00:45:35	00:42:35	00:39:35	00:36:40	no show	Teilnahme	01:06:05	01:01:35	00:57:05	00:53:05	00:49:05	00:45:35	00:42:35	00:39:35	00:36:40
		800m	Schwimmen (in Min.)	no show	Teilnahme	00:32:40	00:28:40	00:25:40	00:23:00	00:20:40	00:18:40	00:17:00	00:15:40	00:14:40	no show	Teilnahme	00:32:40	00:28:40	00:25:40	00:23:00	00:20:40	00:18:40	00:17:00	00:15:40	00:14:40
		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	
MÄNNER	Stufe 1	4,5km	Laufen	no show	Teilnahme	00:35:00	00:32:45	00:30:30	00:28:15	00:26:15	00:24:15	00:22:30	00:20:45	00:19:00	no show	Teilnahme	00:36:00	00:33:45	00:31:30	00:29:15	00:27:15	00:25:15	00:23:30	00:21:45	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	00:08:10	00:07:10	00:06:25	00:05:45	00:05:10	00:04:40	00:04:15	00:03:55	00:03:40
		Stufe 1	Fitness	no show	Teilnahme	90	100	110	120	140	160	180	210	240	no show	Teilnahme	80	90	100	110	130	150	170	200	230
	Stufe 2	6,1km	Laufen	no show	Teilnahme	00:48:00	00:44:55	00:41:50	00:38:45	00:36:00	00:33:15	00:30:50	00:28:25	00:26:00	no show	Teilnahme	00:49:25	00:46:20	00:43:15	00:40:10	00:37:25	00:34:40	00:32:15	00:29:50	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	00:16:50	00:14:50	00:13:20	00:12:00	00:11:30	00:10:20	00:09:20	00:08:30	00:07:50
		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	01:10:35	01:06:05	01:01:35	00:57:05	00:53:05	00:49:05	00:45:35	00:42:05	00:38:35	no show	Teilnahme	01:12:40	01:08:10	01:03:40	00:59:10	00:55:10	00:51:10	00:47:40	00:44:10	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	00:34:20	00:30:20	00:27:20	00:24:40	00:22:20	00:20:20	00:18:40	00:17:20	00:16:20
		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	
MÄNNER	Stufe 1	4,5km	Laufen	no show	Teilnahme	00:39:00	00:36:30	00:34:00	00:31:45	00:29:30	00:27:30	00:25:30	00:23:45	00:22:00	no show	Teilnahme	00:42:00	00:39:15	00:36:45	00:34:15	00:32:00	00:29:45	00:27:45	00:25:45	00:24:00
		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	70	80	90	100	120	140	160	190	220	no show	Teilnahme	60	70	80	90	110	130	150	180	210
	Stufe 2	6,1km	Laufen	no show	Teilnahme	00:53:30	00:50:05	00:46:40	00:43:35	00:40:30	00:37:45	00:35:00	00:32:35	00:30:10	no show	Teilnahme	00:57:40	00:53:55	00:50:30	00:47:05	00:44:00	00:40:55	00:38:10	00:35:25	00:33:00
		400m	Schwimmen (in Min.)	no show	Teilnahme	00:17:30	00:15:30	00:14:00	00:12:40	00:11:30	00:10:30	00:09:40	00:09:00	00:08:30	no show	Teilnahme	00:18:00	00:16:30	00:15:00	00:13:40	00:12:30	00:11:30	00:10:40	00:10:00	00:09:30
		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	01:18:40	01:13:40	01:08:40	01:04:10	00:59:40	00:55:40	00:51:40	00:48:10	00:44:40	no show	Teilnahme	01:24:55	01:19:25	01:14:25	01:09:25	01:04:55	01:00:25	00:56:25	00:52:25	00:48:55
		800m	Schwimmen (in Min.)	no show	Teilnahme	00:35:40	00:31:40	00:28:40	00:26:00	00:23:40	00:21:40	00:20:00	00:18:40	00:17:40	no show	Teilnahme	00:37:40	00:33:40	00:30:40	00:28:00	00:25:40	00:23:40	00:22:00	00:20:40	00:19:40
		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