

Tabelle6

		EL/AL	Strecke	Zeit	min/km	km/h	m/s
25.04.11			14,5	00:58:19	4:01	14,92	4,14
26.04.11			10,3	00:41:44	4:03	14,81	4,11
27.04.11	25		21	01:27:32	4:10	14,39	4
28.04.11	5x1000	8	5	00:15:50	3:10	18,95	5,26
29.04.11			10	00:43:05	4:19	13,93	3,87
30.04.11			14,5	00:55:57	3:52	15,55	4,32
01.05.11	8+5x200	2,7	8,1	00:27:45	3:26	17,51	4,86
02.05.11			10	00:43:06	4:19	13,92	3,87
03.05.11			14,5	00:55:13	3:48	15,76	4,38
04.05.11	25		20	01:22:05	4:06	14,62	4,06
05.05.11	3000m	5	3	00:09:16	3:05	19,42	5,4
06.05.11			13	00:55:03	4:14	14,17	3,94
07.05.11			14,5	00:54:34	3:46	15,94	4,43
08.05.11	8+5x200	10,5	7,5	00:24:40	3:17	18,24	5,07
09.05.11			10,5	00:46:02	4:23	13,69	3,8
10.05.11			15,1	00:58:27	3:52	15,5	4,31
11.05.11	25		20,3	01:20:46	3:59	15,08	4,19
12.05.11	3x(1000-600-200)	8,7	5,4	00:16:25	3:02	19,74	5,48
13.05.11					#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
14.05.11			14,5	00:54:31	3:46	15,96	4,43
15.05.11	8+5x200	3	8,1	00:26:55	3:19	18,06	5,02
16.05.11			10	00:44:05	4:25	13,61	3,78
17.05.11			14,5	00:54:13	3:44	16,05	4,46
18.05.11			21	01:27:11	4:09	14,45	4,01
19.05.11	3x(1000-600-200)	7	4,6	00:13:45	2:59	20,07	5,58
20.05.11			10,3	00:42:44	4:09	14,46	4,02
21.05.11			10	00:39:26	3:57	15,22	4,23

3:10,5-1:48,5-34/3:08,5-1:46,8-33,9/3:03,9-1:45,6-33,5

3:06,9-1:45,2-32,7/3:03,8-1:44,0-32,7/2:59,9

Tabelle6

22.05.11	10	5	10,2	00:33:54	3:19	18,05	5,01	
23.05.11			10	00:42:05	4:13	14,26	3,96	
24.05.11			14,5	00:54:38	3:46	15,92	4,42	
25.05.11			21,6	01:30:11	4:11	14,37	3,99	
26.05.11	5x1000	6	5	00:15:29	3:06	19,38	5,38	3:08,4-3:06,8-3:07,4-3:06,5-2:59,8
27.05.11			10,3	00:44:20	4:18	13,94	3,87	
28.05.11			14,5	00:54:29	3:45	15,97	4,44	
29.05.11	5	6	5	00:15:58	3:12	18,79	5,22	6:34 -9:42-12:53
30.05.11	10		10,5	00:45:10	4:18	13,95	3,87	
31.05.11	15		14,5	00:53:20	3:41	16,31	4,53	
01.06.11	3x1000	5	3	00:09:15	3:05	19,46	5,41	
02.06.11	10		10,3	00:42:29	4:07	14,55	4,04	
03.06.11	10		10,3	00:42:07	4:05	14,67	4,08	
04.06.11	5000	6	5	00:15:45	3:09	19,05	5,29	3:08-3:08-3:11-3:12-3:06
05.06.11			10,6		0:00	#DIV/0!	#DIV/0!	
06.06.11			7,5	00:33:00	4:24	13,64	3,79	
07.06.11			14,5	00:54:42	3:46	15,9	4,42	
08.06.11			21	01:27:42	4:11	14,37	3,99	
09.06.11	5x1000	7	5	00:15:21	3:04	19,54	5,43	3:06,7-3:05,8-3:03,9-3:04,7-2:59,5
10.06.11			13	00:57:08	4:24	13,65	3,79	
11.06.11			14,5	00:53:55	3:43	16,14	4,48	
12.06.11	8	6	8,1	00:26:54	3:19	18,07	5,02	
13.06.11			10	00:42:53	4:17	13,99	3,89	
14.06.11			14,5	00:53:32	3:42	16,25	4,51	
15.06.11	5x1000	7	5	00:15:18	3:04	19,61	5,45	3:06,9-3:04,4-3:04,5-3:03,0-2:59,1
16.06.11			10,3	00:43:06	4:11	14,34	3,98	
17.06.11			10,3	00:42:21	4:07	14,59	4,05	
18.06.11	17,2	3	17,2	00:59:42	3:28	17,29	4,8	

Tabelle6

19.06.11	10		9,5	00:42:34	4:29	13,39	3,72	
20.06.11	Ruhetag				#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	
21.06.11	10		13	00:57:42	4:26	13,52	3,76	
22.06.11	15		14,5	00:55:11	3:48	15,77	4,38	
23.06.11	3x1000	6,7	3	00:09:05	3:02	19,82	5,5	3:05,0-3:03,4-2:56,4
24.06.11	10		9,9	00:39:37	4:00	14,99	4,16	
25.06.11	10	2,2	8,1	00:32:54	4:04	14,77	4,1	
26.06.11	5000	4,5	5	00:15:31	3:06	19,33	5,37	3:10-3:07-3:07-3:07-2:58