

Laufstrecke

Soll:	150 m	Zeiten Herren	30 Sekunden	Zeiten Damen	35 Sekunden
	50 m		35 Sekunden		45 Sekunden

		Einzel [Min:Sek]	Gesamt [Min:Sek]	Einzel [Min:Sek]	Gesamt [Min:Sek]
Runde 1	150 m	0:30	0:30	0:35	0:35
	50 m	0:35	1:05	0:45	1:20
	150 m	0:30	1:35	0:35	1:55
	50 m	0:35	2:10	0:45	2:40
Runde 2	150 m	0:30	2:40	0:35	3:15
	50 m	0:35	3:15	0:45	4:00
	150 m	0:30	3:45	0:35	4:35
	50 m	0:35	4:20	0:45	5:20
Runde 3	150 m	0:30	4:50	0:35	5:55
	50 m	0:35	5:25	0:45	6:40
	150 m	0:30	5:55	0:35	7:15
	50 m	0:35	6:30	0:45	8:00
Runde 4	150 m	0:30	7:00	0:35	8:35
	50 m	0:35	7:35	0:45	9:20
	150 m	0:30	8:05	0:35	9:55
	50 m	0:35	8:40	0:45	10:40
Runde 5	150 m	0:30	9:10	0:35	11:15
	50 m	0:35	9:45	0:45	12:00
	150 m	0:30	10:15	0:35	12:35
	50 m	0:35	10:50	0:45	13:20
Runde 6	150 m	0:30	11:20	0:35	13:55
	50 m	0:35	11:55	0:45	14:40
	150 m	0:30	12:25	0:35	15:15
	50 m	0:35	13:00	0:45	16:00
Runde 7	150 m	0:30	13:30	0:35	16:35
	50 m	0:35	14:05	0:45	17:20
	150 m	0:30	14:35	0:35	17:55
	50 m	0:35	15:10	0:45	18:40
Runde 8	150 m	0:30	15:40	0:35	19:15
	50 m	0:35	16:15	0:45	20:00
	150 m	0:30	16:45	0:35	20:35
	50 m	0:35	17:20	0:45	21:20
Runde 9	150 m	0:30	17:50	0:35	21:55
	50 m	0:35	18:25	0:45	22:40
	150 m	0:30	18:55	0:35	23:15
	50 m	0:35	19:30	0:45	24:00
Runde 10	150 m	0:30	20:00	0:35	24:35
	50 m	0:35	20:35	0:45	25:20
	150 m	0:30	21:05	0:35	25:55