

12 140'	36			D	E
	54			C	D
	72			F	G
	90			F	G
	108			G	
15 72'	24			D	E
	36			E	F
	48			F	F
	60			F	G
	72			G	
18 45'	15			C	D
	25			D	E
	35			E	F
	45			F	F
	55	4		F	G
21 31'	11			C	D
	16			D	D
	21			D	E
	26			E	E
	31			E	E
24 23'	7			B	C
	11			C	D
	15			D	D
	19			D	E
	23			E	E

27 18'	6			B	C
	10			C	D
	14			C	D
	18			D	E
	22			E	E
	26		2	E	F
	30		5	F	F
	36		8	F	F
	34	2	10	F	F
	38	3	13	G	G
30 15'	6			B	C
	9			C	D
	12			C	D
	15			D	D
	18			E	E
	21			E	F
	24		1	F	F
	27		2	F	F
	30		3	F	F
	33		5	G	G
33 12'	6			C	D
	9			D	D
	12			D	D
	15			E	E
	18			E	E
	21		1	F	F
	24		3	F	F
	27		5	F	F
	30		7	G	G
	33		10	G	G
36 10'	6			C	D
	10			D	E
	14			E	E
	18			F	F
	21		2	F	F
	24		3	F	F
	27		5	G	G
	30		7	G	G
	33		10	G	G

39 9'	6				C	D								
	9				D	D								
	12				3	E	E							
	15				5	E	E							
	18				7	F	F							
	21			1	5	9								
	24			3	5	13	G							
	27			4	7	16	G							
42 7'	4					C	D							
	7					D	D							
	10					2	E	E						
	13					1	5	E	E					
	16					4	6	F	F					
	19			2	4	10	F	F						
	22			3	6	13	G	G						
	25			1	4	8	16	G						
45 6'	6						D							
	10						1	D						
	12						3	E	E					
	14					2	4	E	F					
	16			1	3	6	F	F						
	18			2	3	9	F	F						
	20			3	5	10	F	F						
	22			1	3	6	13	G						
48 5'	5							C						
	7							1	D					
	9							1	3	E	E			
	11						2	5	E	F				
	13					1	3	6	F	F				
	15					2	4	9	F	F				
	17			1	3	5	11	F	G					
	19			2	3	6	14	G						
51 5'	6								1	D				
	8								1	3	E	E		
	10								2	5	F	F		
	12								1	3	7	F	F	
	14								3	4	9	F	F	
	16								1	3	6	11	F	F
	18								2	4	7	14	G	

0 – 700m ü. N.N.
Aufstieg mit 10m/min

54 4'	6					2	D	D								
	8					1	4	E	E							
	10					1	2	6	F	F						
	12					2	4	7	F	F						
	14					1	3	5	10	F	F					
	16					2	4	6	13	G	G					
	60 3'	6								1	3	E				
8									1	2	5	E				
10									1	2	3	7	F	F		
12									2	3	4	11	F	F		
13									1	2	3	5	12	F	F	
14									1	2	4	6	14	G	G	
63 2'		6									1	4	E			
	8									1	3	6	E			
	10									1	2	4	9	F	F	
	11									2	3	4	10	F	F	
	12									1	2	3	6	12	F	F
	13									1	2	4	6	14	G	G
	57 3'	6									3	D	D			
8										2	4	E	E			
10										2	3	6	F	F		
12										1	2	4	9	F	F	
14										2	3	6	12	F	F	
16										1	3	4	7	15	G	G

Erst planen – dann tauchen!

Oberflächenpause (h:min)												
Wiederholungsgruppe	G	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	12:00	24h
	F	0:30	1:00	1:30	2:15	3:00	3:45	4:30	5:30	6:30	10:00	20h
	E			0:30	1:00	2:00	2:30	3:00	3:30	8:00		16h
	D					0:30	0:45	1:00	1:30	2:00	6:00	12h
	C							0:10	0:20	0:30	4:00	8h

Tiefe des Wiederholungstauchgangs (m)	12	66	60	54	47	41	35	30	25	20
	15	52	47	42	37	32	27	23	19	16
	18	43	39	34	30	26	22	19	16	13
	21	36	33	29	26	22	19	16	13	11
	24	31	28	25	22	19	16	14	12	10
	27	27	25	22	19	17	14	12	10	8
	30	24	22	20	17	15	13	11	9	8
	33	22	20	18	16	14	12	10	8	7
	36	20	18	16	14	12	11	9	7	6
	39	18	17	15	13	11	10	8	7	6
	42	17	15	14	12	10	9	8	6	5
	45	16	14	13	11	10	8	7	6	5
	48	15	13	12	10	9	8	6	5	4
	51	14	12	11	10	8	7	6	5	4
54	13	12	10	9	8	7	6	5	4	
57	12	11	10	9	7	6	5	5	4	
60	11	10	9	8	7	6	5	4	4	
63	11	10	9	8	7	6	5	4	3	

Zeitzuschlag zur Grundzeit (min)

Zeitzuschläge (min)

