

<b>Mindestleistungen für SLB - Meisterschaften bei 1 Sportler</b>										
<b>Männer</b>	<b>M 30</b>	<b>M 35</b>	<b>M 40</b>	<b>M 45</b>	<b>M 50</b>	<b>M 55</b>	<b>M 60</b>	<b>M 65</b>	<b>M 70</b>	<b>M 75</b>
100 m	12,00	12,20	12,50	12,80	13,50	14,20	14,80	15,70	16,80	18,40
200 m	24,50	25,20	26,00	26,80	27,80	29,00	30,50	32,00	35,00	38,50
400 m	55,00	56,50	58,50	60,50	63,50	67,50	71,00	75,00	82,00	87,00
800 m	2:11	2:13	2:17	2:20	2:28	2:33	2:43	2:57	3:15	3:45
5000 m	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	20:00	22:00	25:00	28:00
10000 m	35:00	36:00	37:45	38:45	42:00	44:00	47:00	51:00	55:00	60:00
21,1 km	1:18	1:18	1:20	1:24	1:28	1:33	1:40	1:49	1:59	2:10
42,2 km	2:40	2:45	2:55	3:05	3:15	3:30	3:45	4:00	4:20	5:00
4x100 m	47,70	47,70	51,00	51,00	53,80	53,80	58,00	58,00	70,00	70,00
<b>Frauen</b>	<b>W 30</b>	<b>W 35</b>	<b>W 40</b>	<b>W 45</b>	<b>W 50</b>	<b>W 55</b>	<b>W 60</b>	<b>W 65</b>		
100 m	13,50	14,00	14,50	15,00	15,50	17,00	18,80	19,30		
200 m	28,90	30,45	31,40	32,50	33,75	35,75	38,00	40,15		
400 m	69,00	69,50	69,90	75,00	77,00	82,00	86,00	90,00		
800 m	2:31	2:35	2:37	2:40	3:10	3:20	3:30	3:55		
5000 m	19:30	19:45	20:00	21:00	22:30	25:00	27:00	29:00		
10000 m	43:00	45:00	47:00	49:00	51:00	53:00	56:00	63:00		
21,1 km	1:32	1:35	1:40	1:45	1:50	2:00	2:15	2:30		
42,2 km	3:25	3:25	3:35	3:50	4:05	4:20	4:35	5:00		
4x100 m	57,20	57,20	60,00	60,00	68,00	68,00	75,00	75,00		