

Wie kannst du deine erreichte Laufzeit bewerten?

Hinweise zu den Zeittabellen für die ausgewählten Laufstrecken für fortgeschrittene Läufer.

Verfahrensweise:

1. Du entscheidest dich für eine vorgegebene Laufstrecke, z.B. die 4000m Laufstrecke (genau 4052m lang) im Park an der Ilm.
2. Du läufst die Strecke und stoppst die gelaufene Zeit.
3. Deine gelaufene Zeit beträgt z.B.: **24:45 min.**
4. Du findest eine Zeittabelle für die von dir ausgewählte Laufstrecke und stellst fest, dass du das **Level 5** erreicht hast.

Laufzeittabelle: Park an der Ilm

Strecke	Ockergelb 3km	Lila 4km
Level	Bestzeit min	Bestzeit min
1	22:10	30:05
2	20:57	28:41
3	19:48	27:20
4	18:43	26:02
5	17:42	24:47
6	16:45	23:35

Anfänger

5. Jetzt musst du natürlich noch dein Geschlecht und dein Alter berücksichtigen. Hierzu nutzt du die nachfolgende Übersicht:

männlich:

Alter 14 bis 15 Jahre	erreichtes Level plus 4 Level
Alter 16 bis 17 Jahre	erreichtes Level plus 3 Level
Alter 18 bis 19 Jahre	erreichtes Level plus 2 Level
Alter 20 bis 35 Jahre	Level 1 bis 20 (Angaben, wie in den Laufzeittabellen)
Alter 36 bis 45 Jahre	erreichtes Level plus 2 Level
Alter 46 bis 50 Jahre	erreichtes Level plus 3 Level
Alter 51 bis 55 Jahre	erreichtes Level plus 4 Level
Alter 56 bis 60 Jahre	erreichtes Level plus 5 Level
Alter 61 bis 65 Jahre	erreichtes Level plus 6 Level
Alter 66 bis 70 Jahre	erreichtes Level plus 8 Level

Beispiel:

Bewältigt ein 55-Jähriger im Park an der Ilm die 4km-Laufrunde in einer Zeit von 24:45 min, so erreicht er laut Laufzeitabelle das Level 5. Auf Grund seines Alters ist die Laufzeit um 4 Levels höher zu bewerten, ergibt also Level 9.

weiblich:

Alter 14 bis 15 Jahre	erreichtes Level plus 7 Level
Alter 16 bis 17 Jahre	erreichtes Level plus 6 Level
Alter 18 bis 19 Jahre	erreichtes Level plus 5 Level
Alter 20 bis 35 Jahre	Level 1 bis 20 (plus 4 Level)
Alter 36 bis 45 Jahre	erreichtes Level plus 5 Level
Alter 46 bis 50 Jahre	erreichtes Level plus 6 Level
Alter 51 bis 55 Jahre	erreichtes Level plus 7 Level
Alter 56 bis 60 Jahre	erreichtes Level plus 8 Level
Alter 61 bis 65 Jahre	erreichtes Level plus 9 Level
Alter 66 bis 70 Jahre	erreichtes Level plus 10 Level

Beispiel:

Bewältigt eine 18-Jährige gemeinsam mit ihrer 42-jährigen Mama im Park an der Ilm die 4km-Laufrunde in einer Zeit von 24:30 min, so erreichen beide laut Laufzeitabelle das Level 5. Auf Grund ihres Alters ist die gemeinsam absolvierte Laufzeit jeweils um 5 Levels höher zu bewerten, ergibt für beide das Level 10.

6. Fazit: In Abhängigkeit von Alter und Geschlecht kann eine Bewertung der Laufzeit und eine Vergleichbarkeit zwischen verschiedenen LäuferInnen näherungsweise erfolgen.