Runden - Vet Gates - Pausen

CEN-B GLAINACH 23.05.2015

80 km	G1	G2		Ziel
	30 km / rot	30 km / rot		20 km / blau
Pausenlänge:	00:30	00:40		
Re-Inspection	☐	☐		Startzeit: 07:00:00
				Max. Zeit: 08:00:00
Erholzeit in Gates: 00:20, Grenzpuls: 64.			Erholzeit Ziel: 00:30, Grenzpuls: 64.	Letzte Ankunft: 16:10:00

60 km	G1			Ziel
	30 km / rot			30 km / rot
Pausenlänge:	00:30			
Re-Inspection	☐			Startzeit: 08:00:00
				Max. Zeit: 06:00:00
Erholzeit in Gates: 00:20, Grenzpuls: 64.			Erholzeit Ziel: 00:30, Grenzpuls: 64.	Letzte Ankunft: 14:30:00

40 km	G1			Ziel
	20 km / blau			20 km / blau
Pausenlänge:	00:30			
Re-Inspection	☐			Startzeit: 09:00:00
	LK 1: 200 Min. /	LK 2: 220 Min. /	LK 3: 300 Min.	Max. Zeit: 05:00:00
Erholzeit in Gates: 00:20, Grenzpuls: 64.			Erholzeit Ziel: 00:30, Grenzpuls: 64.	Letzte Ankunft: 14:30:00

20 km				Ziel
				20 km / blau
Pausenlänge:				
Re-Inspection				Startzeit: 09:00:00
	LK 1: 100 Min. /	LK 2: 110 Min. /	LK 3: 150 Min.	Max. Zeit: 02:30:00
Erholzeit in Gates: 00:20, Grenzpuls: 64.			Erholzeit Ziel: 00:30, Grenzpuls: 64.	Letzte Ankunft: 11:30:00

© Elisabeth Pichler, e.pichler@unikate.a