


STRECKENDATEN LL-BEWERBE

(Bei internationalen Wettkämpfen, die Daten der IWO beachten !)

			SPEZIAL - LANGLAUF				
			Strecken- länge (km)	Höhen- differenz	Höchst- anstieg (m)	Gesamt- steigung (m)	
				HD max	MC max	TC Empfehlung	
Kinder	I	m	bis 3	30	20	10-20 m pro km	
		w					
	II	m	bis 3				
		w					
Schüler	I	m	bis 5	70	40	20-30 m pro km	
		w	bis 4				
	II	m	bis 8	100	50		
		w	bis 5	70	40		
Jugend I + II m + w			Sprint	0,4 - 1,4	30	20	0 - 40
			2,5	50	50	60 - 90	
			3,3	65	50	90 - 120	
			5	100	50	120 - 180	
			8	125	65	180 - 270	
			10	150	80	200 - 360	
			15	200	80	400 - 540	
Jugend	II	m	30	200	80	700 - 1000	
Junioren m + w Herren Damen			Sprint	0,4 - 1,4	30	30	0 -60
			2,5	50	50	75 - 105	
			3,3	65	50	100 - 135	
			5	100	50	150 - 210	
			7,5	125	65	200 - 315	
			10	150	80	250 - 420	
			15	200	80	400 - 600	
			30	200	80	800 - 1200	
Herren + Junioren		m	50	200	80	1400 - 2000	