

Laufen (3000m)

Min weibl	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
min männl	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
0		1000	860	740	620	520	420	340	260	200	140	100	60	40	20
3		993	854	734	615	515	416	336	257	197	138	98	59	39	19
6		986	848	728	610	510	412	332	254	194	136	96	58	38	18
9		979	842	722	605	505	408	328	251	191	134	94	57	37	17
12		972	836	716	600	500	404	324	248	188	132	92	56	36	16
15		965	830	710	595	495	400	320	245	185	130	90	55	35	15
18	1100	958	824	704	590	490	396	316	242	182	128	88	54	34	14
21	1091	951	818	698	585	485	392	312	239	179	126	86	53	33	13
24	1084	944	812	692	580	480	388	308	236	176	124	84	52	32	12
27	1077	937	806	686	575	475	384	304	233	173	122	82	51	31	11
30	1070	930	800	680	570	470	380	300	230	170	120	80	50	30	10
33	1063	923	794	674	565	465	376	296	227	167	118	78	49	29	9
36	1056	916	788	668	560	460	372	292	224	164	116	76	48	28	8
39	1049	909	782	662	555	455	368	288	221	161	114	74	47	27	7
42	1042	902	776	656	550	450	364	284	218	158	112	72	46	26	6
45	1035	895	770	650	545	445	360	280	215	155	110	70	45	25	5
48	1028	888	764	644	540	440	356	276	212	152	108	68	44	24	4
51	1021	881	758	638	535	435	352	272	209	149	106	66	43	23	3
54	1014	874	752	632	530	430	348	268	206	146	104	64	42	22	2
57	1007	867	746	626	525	425	344	264	203	143	102	62	41	21	1

Die in der Grundtabelle angegebenen Punkte erhält ein 16-jähriger Teilnehmer. Für die jüngeren Teilnehmer werden entsprechend ihres Alters die in der Punktetabelle aufgelisteten Punkte zu den Punkten der Grundtabelle addiert.

Punktetabelle zum Ausgleich des unterschiedlichen Alters

Alter im Kalenderjahr		Punkte
18	-	100 Punkte
17	-	50 Punkte
16	+/-	0 Punkte
15	+	50 Punkte
14	+	100 Punkte
13	+	150 Punkte
12	+	200 Punkte