

## Mindestleistungen für BLV Bestenliste

Stand: 12.03.2016

<b>Disziplin</b>	<b>Mindestleistung Männer</b>	<b>Disziplin</b>	<b>Mindestleistung Frauen</b>
100m	<b>11,30</b>	100m	<b>13,00</b>
200m	<b>23,00</b>	200m	<b>26,50</b>
400m	<b>53,50</b>	400m	<b>63,00</b>
800m	<b>2:05,00</b>	800m	<b>02:25,00</b>
1000 m	<b>2:55,00</b>		
1500 m	<b>4:20,00</b>	1500m	<b>05:15,00</b>
3000 m	<b>9:30,00</b>	3000m	<b>11:30,00</b>
5000 m	<b>17:00,00</b>	5000m	<b>21:00,00</b>
10000 m	<b>37:00,00</b>	10.000m	<b>42:00,00</b>
Stundenlauf	<b>12.000</b>	Stundenlauf	<b>12.000</b>
10 km	<b>35:00</b>	10km Straße	<b>40:00</b>
10 km Ma.			
Halbmarathon	<b>1:19:00</b>	Halbmarathon	<b>1:32:00</b>
HM Ma.			
Marathon	<b>3:00:00</b>	Marathon	<b>3:40:00</b>
Marathon Ma.			
100 km			
110 m Hürden	<b>17,50</b>	100m Hürden	<b>17,00</b>
400 m Hürden	<b>61,00</b>	400m Hürden	<b>70,00</b>
3000m Hindernis	<b>11:00,00</b>	3000m Hindernis	<b>13:30,00</b>
4 x 100 m	<b>47,00</b>	4x100m	<b>52,50</b>
4 x 400 m	<b>4:10,00</b>	4x400m	<b>04:30,00</b>
3 x 1000 m	<b>10:00,00</b>	3x800m	<b>08:20,00</b>
5000m Bahng.	<b>30:00</b>	5000m Bahng.	<b>32:00,00</b>
10000m Bahng.	<b>62:00,00</b>		
20000m Bahng.			
		5 km Str.-Gehen	<b>32:00</b>
		10 km Str.-Gehen	<b>01:05:00</b>
20 km Str.-Gehen	<b>2:00:00</b>	20 km Str.-Gehen	<b>02:15:00</b>
20 km Gehen Ma.			
50 km Str.-Gehen	<b>5:00:00</b>		
50 km Gehen Ma.			
Hochsprung	<b>1,80</b>	Hochsprung	<b>1,56</b>
Stabhochsprung	<b>3,30</b>	Stabhochsprung	<b>2,50</b>
Weitsprung	<b>6,40</b>	Weitsprung	<b>5,20</b>
Dreisprung	<b>12,00</b>	Dreisprung	<b>10,00</b>
Kugelstoßen	<b>12,00</b>	Kugelstoßen	<b>10,50</b>
Diskus	<b>36,00</b>	Diskus	<b>32,00</b>
Hammer	<b>30,00</b>	Hammer	<b>30,00</b>
Speer	<b>46,00</b>	Speer	<b>35,00</b>
5-Kampf	<b>2.000</b>		
5-Kampf Ma.			
10-Kampf	<b>4.000</b>	Siebenkampf	<b>3.300</b>
10-Kampf Ma.			