



KÄRNTEN LÄUFT

21.-23. August 2020

**AK Viertelmarathon, Kombi AK Viertelmarathon + Gigasport HM Graz,
Kombi AK Viertelmarathon + Viertelmarathon Graz**

Startslots:

Startzeit	Einlass Aufgang Süd Wörtherseestadion	Empfohlene Zielzeit / Pace
Samstag 22.08.2020, 06:30 – 06:45	06:25	empfohlene Zielzeit bis 0:48 h (Pace > 4:30 pro km)
Samstag 22.08.2020, 06:45 – 07:00	06:40	empfohlene Zielzeit 0:55 h (Pace > 5:15 pro km)
Samstag 22.08.2020, 07:00 – 07:15	07:55	empfohlene Zielzeit 0:55 h (Pace > 5:15 pro km)
Samstag 22.08.2020, 07:15 – 07:30	07:10	empfohlene Zielzeit 1:00 h (Pace > 5:15 pro km)
Samstag 22.08.2020, 07:30 – 07:45	07:25	
Samstag 22.08.2020, 07:45 – 08:00	07:40	
Samstag 22.08.2020, 08:00 – 08:15	07:55	empfohlene Zielzeit 1:05 h (Pace > 6:15 pro km)
Samstag 22.08.2020, 08:15 – 08:30	08:10	empfohlene Zielzeit 1:05 h (Pace > 6:15 pro km)
Samstag 22.08.2020, 08:30 – 08:45	08:25	empfohlene Zielzeit 1:15 h (Pace > 7: pro km)
Samstag 22.08.2020, 08:45 – 09:00	08:40	empfohlene Zielzeit 1:15 h (Pace > 7: pro km)
Samstag 22.08.2020, 09:00 – 09:15	08:55	empfohlene Zielzeit 1:30 h



KÄRNTEN LÄUFT

21.–23. August 2020

Komperdell Wörthersee Walk

Startslots:

Startzeit	Einlass Aufgang Süd Wörtherseestadion	Zielzeit / Pace
Samstag 22.08.2020, 09:15 – 09:30	09:10	

Raiffeisen Frauenlauf

Startslots:

Startzeit	Einlass Aufgang Süd Wörtherseestadion	Zielzeit / Pace
Samstag 22.08.2020, 17:00 – 17:15	16:55	empfohlene Zielzeit unter 30 min (Pace 06:00 pro km)
Samstag 22.08.2020, 17:15 – 17:30	17:10	
Samstag 22.08.2020, 17:30 – 17:45	17:25	

Raiffeisen Nordic Ladies Walk

Startslots:

Startzeit	Einlass Aufgang Süd Wörtherseestadion	Zielzeit / Pace
Samstag 22.08.2020, 17:45 – 18:00	17:40	



Wr. Städtische Night Run, Wr. Städtische Night Run – 3er Teambewerb

Startslots:

Startzeit	Einlass Aufgang Süd Wörtherseestadion	Zielzeit / Pace
Samstag 22.08.2020, 19:00 – 19:15	18:55	empfohlene Zielzeit unter 27 min (Pace 05:30 pro km)
Samstag 22.08.2020, 19:15 – 19:30	19:10	
Samstag 22.08.2020, 19:30 – 19:45	19:25	
Samstag 22.08.2020, 19:45 – 20:00	19:40	

Wörthersee Halbmarathon, Kombi Wörthersee HM + KLZ Graz Marathon, Kombi Wörthersee HM + Gigasport HM Graz

Startslots:

Startzeit	Einlass Aufgang Süd Wörtherseestadion	Pace
Sonntag 23.08.2020, 06:00 – 06:15	05:55	empfohlene Zielzeit bis 1:25 h (Pace > 4:00 pro km)
Sonntag 23.08.2020, 06:15 – 06:30	06:10	empfohlene Zielzeit 1:25-1:35 h (Pace > 4:30 pro km)
Sonntag 23.08.2020, 06:30 – 06:45	06:25	empfohlene Zielzeit 1:25-1:35 h (Pace > 4:30 pro km)
Sonntag 23.08.2020, 06:45 – 07:00	06:40	empfohlene Zielzeit 1:35-1:45 h (Pace > 5:00 pro km)
Sonntag 23.08.2020, 07:00 – 07:15	06:55	empfohlene Zielzeit 1:35-1:45 h (Pace > 5:00 pro km)
Sonntag 23.08.2020, 07:15 – 07:30	07:10	empfohlene Zielzeit 1:45-1:50 h (Pace > 5:15 pro km)
Sonntag 23.08.2020, 07:30 – 07:45	07:25	empfohlene Zielzeit 1:45-1:50 h (Pace > 5:15 pro km)



KÄRNTEN LÄUFT

21.-23. August 2020

Sonntag 23.08.2020, 07:45 – 08:00	07:40	empfohlene Zielzeit circa 2h (Pace > 5:40 pro km)
Sonntag 23.08.2020, 08:00 – 08:15	07:55	empfohlene Zielzeit circa 2h (Pace > 5:40 pro km)
Sonntag 23.08.2020, 08:15 – 08:30	08:10	empfohlene Zielzeit circa 2h (Pace > 5:40 pro km)
Sonntag 23.08.2020, 08:30 – 08:45	08:25	
Sonntag 23.08.2020, 08:45 – 09:00	08:40	
Sonntag 23.08.2020, 09:00 – 09:15	08:55	
Sonntag 23.08.2020, 09:15 – 09:30	09:10	empfohlene Zielzeit ca. 2: 10 h (Pace >06:00 pro km)
Sonntag 23.08.2020, 09:30 – 09:45	09:25	empfohlene Zielzeit ca. 2: 10 h (Pace >06:00 pro km)
Sonntag 23.08.2020, 09:45 – 10:00	09:40	empfohlene Zielzeit ca. 2: 40 h (Pace > 07:00 pro km)