



KÄRNTEN LÄUFT

21.-23. August 2020

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

Startslots:

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



11	Samstag 22.08.2020, 09:00 – 09:15	08:30	empfohlene Zielzeit 1:30 h
----	-----------------------------------	-------	-------------------------------

Komperdell Wörthersee Walk

Startslots:

Startblock	Startzeit	Einlass Aufgang Süd Wörtherseestadion	Zielzeit / Pace
12	Samstag 22.08.2020, 09:15 – 09:30	08:45	

Raiffeisen Frauenlauf

Startslots:

Startblock	Startzeit	Einlass Aufgang Süd Wörtherseestadion	Zielzeit / Pace
1	Samstag 22.08.2020, 17:00 – 17:15	16:30	empfohlene Zielzeit unter 30 min (Pace 06:00 pro km)
2	Samstag 22.08.2020, 17:15 – 17:30	16:45	
3	Samstag 22.08.2020, 17:30 – 17:45	17:00	
4	Samstag 22.08.2020, 17:45 – 18:00	17:15	
5	Samstag 22.08.2020, 18:00 – 18:15	17:30	

Raiffeisen Nordic Ladies Walk

Startslots:

Startblock	Startzeit	Einlass Aufgang Süd Wörtherseestadion	Zielzeit / Pace
6	Samstag 22.08.2020, 18:15 – 18:30	17:45	



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

Startslots:

Startblock	Startzeit	Einlass Aufgang Süd Wörtherseestadion	Zielzeit / Pace
1	Samstag 22.08.2020, 19:00 – 19:15	18:30	empfohlene Zielzeit unter 27 min (Pace 05:30 pro km)
2	Samstag 22.08.2020, 19:15 – 19:30	18:45	
3	Samstag 22.08.2020, 19:30 – 19:45	19:00	
4	Samstag 22.08.2020, 19:45 – 20:00	19:15	
5	Samstag 22.08.2020, 20:00 – 20:15	19:30	
6	Samstag 22.08.2020, 20:15 – 20:30	19:45	



KÄRNTEN LÄUFT

21.-23. August 2020

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

Startslots:

Startblock	Startzeit	Einlass Aufgang Süd Wörtherseestadion	Pace
1	Sonntag 23.08.2020, 06:00 – 06:15	05:30	empfohlene Zielzeit bis 1:25 h (Pace > 4:00 pro km)
2	Sonntag 23.08.2020, 06:15 – 06:30	05:45	empfohlene Zielzeit 1:25-1:35 h (Pace > 4:30 pro km)
3	Sonntag 23.08.2020, 06:30 – 06:45	06:00	empfohlene Zielzeit 1:25-1:35 h (Pace > 4:30 pro km)
4	Sonntag 23.08.2020, 06:45 – 07:00	06:15	empfohlene Zielzeit 1:35-1:45 h (Pace > 5:00 pro km)
5	Sonntag 23.08.2020, 07:00 – 07:15	06:30	empfohlene Zielzeit 1:35-1:45 h (Pace > 5:00 pro km)
6	Sonntag 23.08.2020, 07:15 – 07:30	06:45	empfohlene Zielzeit 1:45-1:50 h (Pace > 5:15 pro km)
7	Sonntag 23.08.2020, 07:30 – 07:45	07:00	empfohlene Zielzeit 1:45-1:50 h (Pace > 5:15 pro km)
8	Sonntag 23.08.2020, 07:45 – 08:00	07:15	empfohlene Zielzeit circa 2h (Pace > 5:40 pro km)
9	Sonntag 23.08.2020, 08:00 – 08:15	07:30	empfohlene Zielzeit circa 2h (Pace > 5:40 pro km)
10	PAUSE	PAUSE	PAUSE



KÄRNTEN LÄUFT

21.-23. August 2020

11	Sonntag 23.08.2020, 08:30 – 08:45	08:00	empfohlene Zielzeit circa 2h (Pace > 5:40 pro km)
12	Sonntag 23.08.2020, 08:45 – 09:00	08:15	empfohlene Zielzeit circa 2h (Pace > 5:40 pro km)
13	Sonntag 23.08.2020, 09:00 – 09:15	08:30	empfohlene Zielzeit ca. 2: 10 h (Pace >06:00 pro km)
14	Sonntag 23.08.2020, 09:15 – 09:30	08:45	empfohlene Zielzeit ca. 2: 10 h (Pace >06:00 pro km)
15	Sonntag 23.08.2020, 09:30 – 09:45	09:00	empfohlene Zielzeit ca. 2: 10 h (Pace >06:00 pro km)
16	Sonntag 23.08.2020, 09:45 – 10:00	09:15	empfohlene Zielzeit ca. 2: 40 h (Pace> 07:00 pro km)
17	Sonntag 23.08.2020, 10:00 – 10:15	09:30	empfohlene Zielzeit ca. 2: 40 h (Pace> 07:00 pro km)