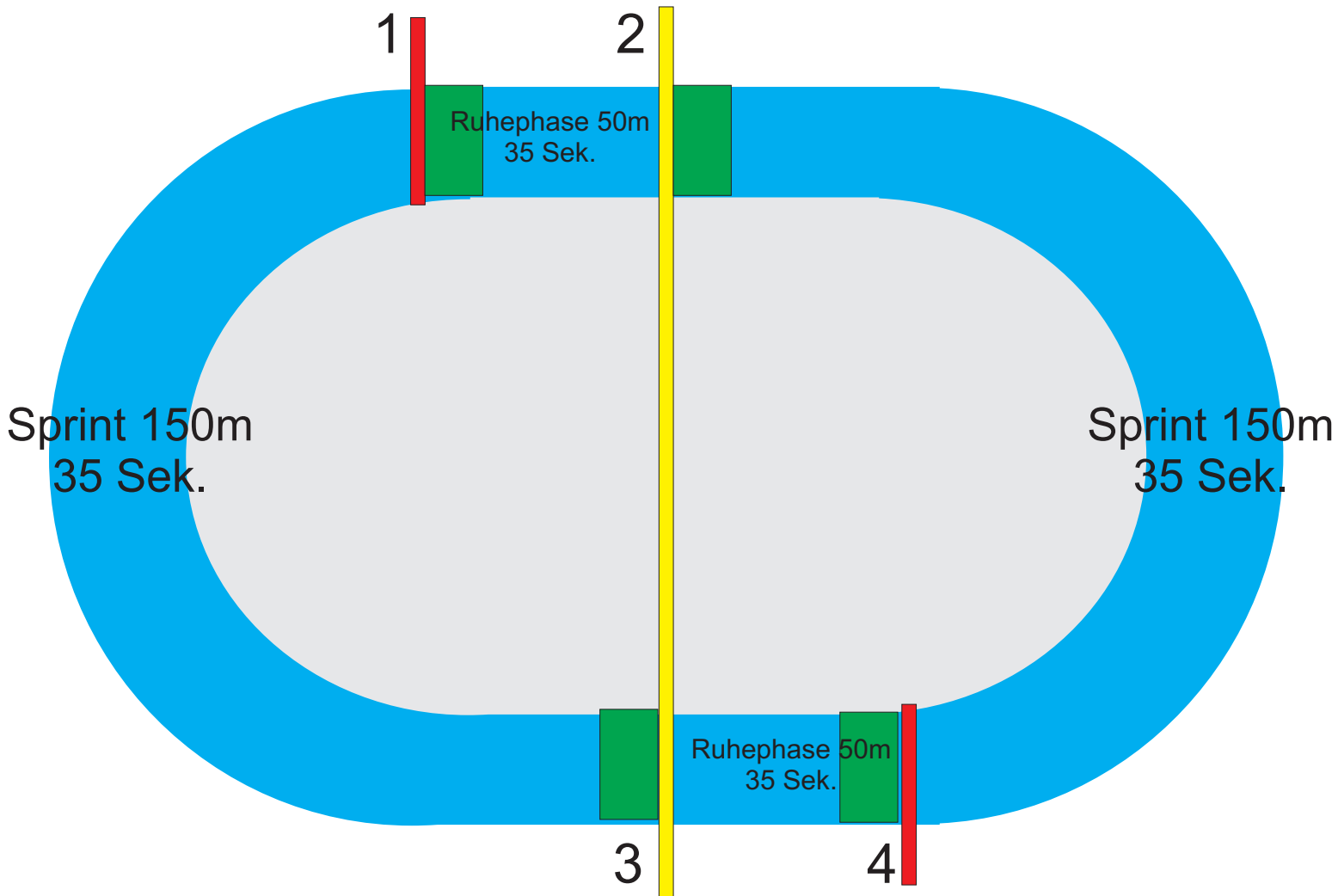


# DHB Intervall- Lauftest



Gesamtstrecke: 6 Stadionrunden (also 12 x 150m / 50m)

Einzelaufstrecke: 150m

Regenerationsstrecke: 50m (schnelles Gehen oder leichtes Joggen)

Streckenlaufzeiten:

150m in 35 Sekunden männlich (weiblich 38 Sekunden)

50m in 35 Sekunden (männlich und weiblich)

Start bei 1 + 4 (Rote Linie) EINZEL- Pfiff

Ziel + Regenerationsbeginn bei 3 + 2 (gelbe Linie) EINZEL- Pfiff

Toleranzbereich: Der **Grüne Bereich** muss beim EINZEL-Pfiff mindestens erreicht sein.

Wer zu früh an der Startlinie ist, muss bis zum Pfiff dort verweilen.  
Wer beim EINZEL-Pfiff nicht mindestens im "Grünen Bereich" ist, hat die geforderte Laufleistung nicht erfüllt.

Ein DOPPEL-Pfiff bedeutet zur Orientierung, dass noch 5 Sek. bis zum Ziel oder zum Start verbleiben.

Es laufen jeweils 2 Gruppen gleichzeitig (max. 6 Personen / Gruppe)