



Leicht machbar: Auch für den der nur das H Programm des LDS absolviert, ist dieser Bereich machbar

Realistisch Wer den Plan "O" des LDS durchtrainieren konnte, ist auf jeden Fall im schnelleren Teil des Bereichs angesiedelt

Das Optimale Dieser Bereich ist den Personen vorbehalten, die mehr als 6 Marathons hinter sich haben. Wobei dies auch nur bei einer sehr guten Vorbereitung möglich ist.

Alternative Zielzeiten: Die Daten gelten nur bei optimalen äußeren Bedingungen und voller Gesundheit. Bei höheren Temperaturen, Regen oder Wind ist die Zielzeit etwas zu korrigieren