

800 M männlich: eine Sekunde bedeutet acht Punkte

800 M weiblich: eine Sekunde bedeutet fünf Punkte

weiblich		männlich	
3:39 min	170 Pkt	2:58 min	92 Pkt
3:38 min	175 Pkt	2:57 min	100 Pkt
3:37 min	180 Pkt	2:56 min	108 Pkt
3:36 min	185 Pkt	2:55 min	116 Pkt
3:35 min	190 Pkt	2:54 min	124 Pkt
3:34 min	195 Pkt	2:53 min	132 Pkt
3:33 min	200 Pkt	2:52 min	140 Pkt
3:32 min	205 Pkt	2:51 min	148 Pkt
3:31 min	210 Pkt	2:50 min	156 Pkt
3:30 min	215 Pkt	2:49 min	164 Pkt
3:29 min	220 Pkt	2:48 min	172 Pkt
3:28 min	225 Pkt	2:47 min	180 Pkt
3:27 min	230 Pkt	2:46 min	188 Pkt
3:26 min	235 Pkt	2:45 min	196 Pkt
3:25 min	240 Pkt	2:44 min	204 Pkt
3:24 min	245 Pkt	2:43 min	212 Pkt
3:23 min	250 Pkt	2:42 min	220 Pkt
3:22 min	255 Pkt	2:41 min	228 Pkt
3:21 min	260 Pkt	2:40 min	236 Pkt
3:20 min	265 Pkt	2:39 min	244 Pkt
3:19 min	270 Pkt	2:38 min	252 Pkt
3:18 min	275 Pkt	2:37 min	260 Pkt
3:17 min	280 Pkt	2:36 min	268 Pkt
3:16 min	285 Pkt	2:35 min	276 Pkt
3:15 min	290 Pkt	2:34 min	284 Pkt
3:14 min	295 Pkt	2:33 min	292 Pkt
3:13 min	300 Pkt	2:32 min	300 Pkt
3:12 min	305 Pkt	2:31 min	308 Pkt
3:11 min	310 Pkt	2:30 min	316 Pkt
3:10 min	315 Pkt	2:29 min	324 Pkt
3:09 min	320 Pkt	2:28 min	332 Pkt
3:08 min	325 Pkt	2:27 min	340 Pkt
3:07 min	330 Pkt	2:26 min	348 Pkt
3:06 min	335 Pkt	2:25 min	356 Pkt
3:05 min	340 Pkt	2:24 min	364 Pkt
3:04 min	345 Pkt	2:23 min	372 Pkt
3:03 min	350 Pkt	2:22 min	380 Pkt
3:02 min	355 Pkt	2:21 min	388 Pkt
3:01 min	360 Pkt	2:20 min	396 Pkt
3:00 min	365 Pkt	2:19 min	404 Pkt
2:59 min	370 Pkt	2:18 min	412 Pkt
2:58 min	375 Pkt	2:17 min	420 Pkt
2:57 min	380 Pkt	2:16 min	428 Pkt
2:56 min	385 Pkt	2:15 min	436 Pkt
2:55 min	390 Pkt	2:14 min	444 Pkt
2:54 min	395 Pkt	2:13 min	452 Pkt
2:53 min	400 Pkt	2:12 min	460 Pkt
2:52 min	405 Pkt	2:11 min	468 Pkt
2:51 min	410 Pkt	2:10 min	476 Pkt
2:50 min	415 Pkt	2:09 min	484 Pkt
2:49 min	420 Pkt	2:08 min	492 Pkt
2:48 min	425 Pkt	2:07 min	500 Pkt
2:47 min	430 Pkt	2:06 min	508 Pkt
2:46 min	435 Pkt	2:05 min	516 Pkt
2:45 min	440 Pkt	2:04 min	524 Pkt
2:44 min	445 Pkt	2:03 min	532 Pkt
2:43 min	450 Pkt	2:02 min	540 Pkt
2:42 min	455 Pkt	2:01 min	548 Pkt

3000 M männlich/3000 M weiblich: fünf Sekunden bedeuten sieben Punkte

weiblich		männlich	
17:56 min	76 Pkt	16:05 min	76 Pkt
17:51 min	83 Pkt	16:00 min	83 Pkt
17:46 min	90 Pkt	15:55 min	90 Pkt
17:41 min	97 Pkt	15:50 min	97 Pkt
17:36 min	104 Pkt	15:45 min	104 Pkt
17:31 min	111 Pkt	15:40 min	111 Pkt
17:26 min	118 Pkt	15:35 min	118 Pkt
17:21 min	125 Pkt	15:30 min	125 Pkt
17:16 min	132 Pkt	15:25 min	132 Pkt
17:11 min	139 Pkt	15:20 min	139 Pkt
17:06 min	146 Pkt	15:15 min	146 Pkt
17:01 min	153 Pkt	15:10 min	153 Pkt
16:56 min	160 Pkt	15:05 min	160 Pkt
16:51 min	167 Pkt	15:00 min	167 Pkt
16:46 min	174 Pkt	14:55 min	174 Pkt
16:41 min	181 Pkt	14:50 min	181 Pkt
16:36 min	188 Pkt	14:45 min	188 Pkt
16:31 min	195 Pkt	14:40 min	195 Pkt
16:26 min	202 Pkt	14:35 min	202 Pkt
16:21 min	209 Pkt	14:30 min	209 Pkt
16:16 min	216 Pkt	14:25 min	216 Pkt
16:11 min	223 Pkt	14:20 min	223 Pkt
16:06 min	230 Pkt	14:15 min	230 Pkt
16:01 min	237 Pkt	14:10 min	237 Pkt
15:56 min	244 Pkt	14:05 min	244 Pkt
15:51 min	251 Pkt	14:00 min	251 Pkt
15:46 min	258 Pkt	13:55 min	258 Pkt
15:41 min	265 Pkt	13:50 min	265 Pkt
15:36 min	272 Pkt	13:45 min	272 Pkt
15:31 min	279 Pkt	13:40 min	279 Pkt
15:26 min	286 Pkt	13:35 min	286 Pkt
15:21 min	293 Pkt	13:30 min	293 Pkt
15:16 min	300 Pkt	13:25 min	300 Pkt
15:11 min	307 Pkt	13:20 min	307 Pkt
15:06 min	314 Pkt	13:15 min	314 Pkt
15:01 min	321 Pkt	13:10 min	321 Pkt
14:56 min	328 Pkt	13:05 min	328 Pkt
14:51 min	335 Pkt	13:00 min	335 Pkt
14:46 min	342 Pkt	12:55 min	342 Pkt
14:41 min	349 Pkt	12:50 min	349 Pkt
14:36 min	356 Pkt	12:45 min	356 Pkt
14:31 min	363 Pkt	12:40 min	363 Pkt
14:26 min	370 Pkt	12:35 min	370 Pkt
14:21 min	377 Pkt	12:30 min	377 Pkt
14:16 min	384 Pkt	12:25 min	384 Pkt
14:11 min	391 Pkt	12:20 min	391 Pkt
14:06 min	398 Pkt	12:15 min	398 Pkt
14:01 min	405 Pkt	12:10 min	405 Pkt
13:56 min	412 Pkt	12:05 min	412 Pkt
13:51 min	419 Pkt	12:00 min	419 Pkt
13:46 min	426 Pkt	11:55 min	426 Pkt
13:41 min	433 Pkt	11:50 min	433 Pkt
13:36 min	440 Pkt	11:45 min	440 Pkt
13:31 min	447 Pkt	11:40 min	447 Pkt
13:26 min	454 Pkt	11:35 min	454 Pkt
13:21 min	461 Pkt	11:30 min	461 Pkt
13:16 min	468 Pkt	11:25 min	468 Pkt
13:11 min	475 Pkt	11:20 min	475 Pkt
13:06 min	482 Pkt	11:15 min	482 Pkt
13:01 min	489 Pkt	11:10 min	489 Pkt
12:56 min	496 Pkt	11:05 min	496 Pkt
12:51 min	503 Pkt	11:00 min	503 Pkt
12:46 min	510 Pkt	10:55 min	510 Pkt
12:41 min	517 Pkt	10:50 min	517 Pkt
12:36 min	524 Pkt	10:45 min	524 Pkt
12:31 min	531 Pkt	10:40 min	531 Pkt
12:26 min	538 Pkt	10:35 min	538 Pkt