



- 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