

Stopp in	6	3	m
12	36		D
	54		E
140'	72		F
	90		G
	108		G
15	24		D
	36		E
72'	48		E
	60		F
	72		G
	84	4	G
18	15		C
	25		D
45'	35		E
	45		F
	55	4	F
	65	8	G
	75	14	G
21	11		C
	16		D
31'	21		D
	26		E
	31		E
	36	2	F
	41	5	F
	46	7	F
	51	10	G
	56	13	G
	61	17	G
24	7		B
	11		C
23'	15		D
	19		D
	23		E
	27	2	E
	31	4	F
	35	7	F
	39	9	F
	43	1 12	G
	47	2 14	G
	51	3 17	G
	55	5 19	G

Stopp in	9	6	3	m
27	6			B
	10			C
18'	14			D
	18			E
	22		2	E
	26		5	F
	30		8	F
	34	2 10		F
	38	3 13		G
	42	5 15		G
	46	7 18		G
	50	9 21		G

Stopp in	9	6	3	m
30	6			B
	9			C
15'	12			D
	15			D
	18		2	E
	21		4	E
	24	1 6		F
	27	2 8		F
	30	3 10		F
	33	5 12		G
	36	6 15		G
	39	1 7 17		G
	42	1 9 19		G

Stopp in	9	6	3	m
33	6			C
	9			D
12'	12			D
	15		2	E
	18		5	E
	21	1 7		F
	24	3 8		F
	27	5 10		F
	30	1 5 13		G
	33	2 7 15		G
	36	3 8 18		G

Stopp in	9	6	3	m
36	6			C
	10			D
10'	14		3	E
	18		5	F
	21	3 8		F
	24	1 4 11		F
	27	2 6 13		G
	30	3 7 16		G
	33	4 9 19		G

Stopp in	12	9	6	3	m
39	6				C
	9				D
9'	12			3	E
	15		1	5	E
	18		3	7	F
	21	1 5	9		F
	24	3 5	13		G
	27	4 7	16		G

Stopp in	12	9	6	3	m
42	4				C
	7				D
7'	10			2	E
	13		1	5	E
	16		4	6	F
	19	2 4	10		F
	22	3 6	13		G
	25	1 4	8 16		G

Stopp in	12	9	6	3	m
45	6				D
	8			1	D
6'	10			3	E
	12		2	4	E
	14	1 3	6		F
	16	2 3	9		F
	18	3 5	10		F
	20	1 3	6 13		G
	22	2 4	7 15		G

Stopp in	12	9	6	3	m
48	5				C
	7			1	D
5'	9		1	3	E
	11		2	5	E
	13	1 3	6		F
	15	2 4	9		F
	17	1 3	5 11		F
	19	2 3	6 14		G
	21	3 4	7 17		G

Stopp in	12	9	6	3	m
51	6				D
	8		1	3	E
5'	10		2	5	E
	12	1 3	7		F
	14	3 4	9		F
	16	1 3	6 11		F
	18	2 4	7 14		G

0 – 700m ü. N.N.
Aufstieg mit 10m/min

Stopp in	15	12	9	6	3	m
54	6				2	D
	8			1	4	E
4'	10		1	2	6	E
	12		2	4	7	F
	14	1	3	5	10	F
	16	2	4	6	13	G

Stopp in	15	12	9	6	3	m
57	6				3	D
	8			2	4	E
3'	10		2	3	6	F
	12	1	2	4	9	F
	14	2	3	6	12	F
	16	1	3	4	7 15	G

Erst planen

		Oberflächen				
Wiederholungsgruppe	G	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00
	F	0:30	1:00	1:30	2:15	3:00
	E			0:30	1:00	1:30
	D					0:30
	C					
	B					
	A					

Wiederholungsgruppe	G	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	12:00	24h
G	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	12:00	24h	24h
F	0:30	1:00	1:30	2:15	3:00	3:45	4:30	5:30	6:30	10:00	20h	20h
E			0:30	1:00	1:30	2:00	2:30	3:00	3:30	8:00	16h	16h
D					0:30	0:45	1:00	1:30	2:00	6:00	12h	12h
C							0:10	0:20	0:30	4:00	8h	8h
B								0:10	0:20	2:00	4h	4h

Erst planen – dann tauchen !

Oberflächenpause (h:min)

Tiefe des Wiederholungstauchgangs (m)

Zeitzuschlag zur Grundzeit (min)

Zeitzuschläge (min)

Stopp in	15	12	9	6	3	m
54	6				2	D
	8			1	4	E
4'	10		1	2	6	E
	12		2	4	7	F
	14	1	3	5	10	F
	16	2	4	6	13	G

63 2'	6				1	4	E
	8			1	3	6	E
	10		1	2	4	9	F
	11		2	3	4	10	F
	12	1	2	3	6	12	F
	13	1	2	4	6	14	G

Stopp in	15	12	9	6	3	m
57	6				3	D
	8			2	4	E
3'	10		2	3	6	F
	12	1	2	4	9	F
	14	2	3	6	12	F
	16	1	3	4	7 15	G

00 7:00 8:00 9:00 10:00 12:00 24h
 00 3:45 4:30 5:30 6:30 10:00 20h
 30 2:00 2:30 3:00 3:30 8:00 16h
 30 0:45 1:00 1:30 2:00 6:00 12h
 0:10 0:20 0:30 4:00 8h
 0:10 0:20 2:00 4h

Wiederholungsgruppe	G	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	12:00	24h
G	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	12:00	24h	24h
F	0:30	1:00	1:30	2:15	3:00	3:45	4:30	5:30	6:30	10:00	20h	20h
E			0:30	1:00	1:30	2:00	2:30	3:00	3:30	8:00	16h	16h
D					0:30	0:45	1:00	1:30	2:00	6:00	12h	12h
C							0:10	0:20	0:30	4:00	8h	8h
B								0:10	0:20	2:00	4h	4h

Erst planen – dann tauchen !

Oberflächenpause (h:min)

Tiefe des Wiederholungstauchgangs (m)

Zeitzuschlag zur Grundzeit (min)

Zeitzuschläge (min)

Stopp in	15	12	9	6	3	m
54	6				2	D
	8			1	4	E
4'	10		1	2	6	E
	12		2	4	7	F
	14	1	3	5	10	F
	16	2	4	6	13	G

Grundzeit min	
Dekopausen min	
Wiederholungs- gruppe	

Stopp in	15	12	9	6	3	m
57	6				3	D
	8			2	4	E
3'	10		2	3	6	F
	12	1	2	4	9	F
	14	2	3	6	12	F
	16	1	3	4	7 15	G



Wiederholungsgruppe	G	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	12:00	24h
G	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	12:00	24h	24h
F	0:30	1:00	1:30	2:15	3:00	3:45	4:30	5:30	6:30	10:00	20h	20h
E			0:30	1:00	1:30	2:00	2:30	3:00	3:30	8:00	16h	16h
D					0:30	0:45	1:00	1:30	2:00	6:00	12h	12h
C		</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>										