
Alle meine Zehnkampfergebnisse von 2006 bis 2011

Ort
Gesamt
10m Spr.
Weitspr.
Kugel 1,5kg
Hochspr.
150m Shut.e
Pkt.
60m Hürde
Ring
Stabhoch
Vortex
800 m
Pkt.

Salzburg 06

6959
1,640
1015
3,05
1043
2,84
330
0,75
826
33,53
961
4175
10,82
898
8,71
406
0,90
509
7,58
198
1:55,54
773
2784

Linz Finale 06

8278
1,627
1035
3,07
1056
3,50
432
0,90
1223
33,28
978
4724
9,53
1126
10,25

499
0,90
509
11,60
367
1:38,58
1053
3554

Ab 2007 neue Punkteberechnung für Jahrgang 1999

Ab 2011 neue Punkteberechnung für Jahrgang 1999

Wien 07

1980
1,640
421
3,17
524

-

-

-

-

-

-

0945

-

-

13,50

234

-

-

13,60

222

3:48,23

579

1035

Rauris 07 *)

5323

1,647

412

4,07

892

5,19

477

0,90

378

32.,00

623

2782

12,93

297

15,65

490

1,80

813

12,75
201
3:28,26
740
2541

Gmunden 07

5089
1,540
561
3,37
601
4,96
451
1,03
544
31,69
645
2802
11,57
476
16,25
514
1,30
451
16,26
289
3:51,15
557
2287

Gloggnitz 07

4995
1,708
336
3,18
528
5,69
534
1,03
544
30,97
697
2639
11,44
495
16,11
508
1,30
451
16,50
295
3:44,60
607
2356

Graz 07

5100
1,560
531
3,00
461

5,13
470
0,96
452
31,75
641
2555
11,09
549
13,90
421
1,50
590
16,24
288
3:33,41
697
2545

Linz Finale 07

5089
1,540
561
3,37
601
4,96
451
1,03
544
31,69
645
2802
11,57
476
16,25
514
1,30
451
16,26
289
3:51,15
557
2287

Wien 08

5235
1,560
564
3,55
594
7,36
772
1,03
586
33,99
374
2890
11,51
485
16,36
518
1,30
354

16,87
352
3:40,93
636
2345

Pocking (D) 08

5869
1,520
620
3,32
511
6,89
715
1,10
687
31,70
519
3052
10,39
664
16,05
506
3,12
523
19,85
438
3:34,67
686
2817

Gmunden 2008

5845
1.493
633
3,34
589
6,45
622
1,17
741
30,66
719
3304
10,50
645
17,90
580
1.10
323
18,53
347
3:39,68
646
2541

Radenthein 08

5737
1,566
523
3,12
505

6,91
675
1,10
640
32,76
571
2914
11,00
563
16,88
539
1,50
590
21,27
417
3:31,36
714
2823

Innsbruck 08

6522
1,482
650
3,44
628
6,85
668
1,10
640
30,44
736
3322
10,46
652
16,04
506
1,90
892
21,77
430
3:30,63
720
3200

Linz Finale 08

7229
1,453
697
3,71
738
6,89
673
1,15
711
30,46
734
3553
9,52
822
20,25
675
1,90
892

26,31
550
3:28,62
737
3676

Salzburg 09

7424
1,530
576
3,65
713
8,05
808
1,24
846
30,00
769
3712
9,46
833
21,59
729
1,80
813
25,60
531
3:20,60
806
3712

Wien 09

7220
1,443
713
3,60
693
7,47
740
1,17
741
30,91
701
3588
9,29
866
20,12
669
1,70
737
29,53
635
3:30,01
725
3632

Salzburg 10

8638
1,370
839
3,85
797

9,95
1031
1,31
955
28,80
863
4485
8,80
964
23.24
797
1,95
932
29,80
643
3:19,40
817
4153

Radenthein 10

9298
1,375
830
4,31
999
8,88
905
1,31
955
29,17
834
4523
8,65
995
27,02
956
2,10
1055
39.70
912
3:14,83
817
4775

Linz Finale 10

9323
1,339
895
4,20
950
9,68
999
135
1019
28,37
898
4761
8,61
1004
27,05
955
1,90
956

37,90
862
3:15,92
848
4562

Salzburg 11

6340
1,326
585
4,32
597
9,73
705
1,38
509
28,84
607
3003
8,70
823
25,16
670
1,70
592
43,43
816
3:30,90
436
3337

Radenthein 11

6300
1,358
533
4,33
600
9,83
714
1,24
380
29,30
572
2799
8,94
773
26,56
715
2,10
859
43,83
825
3:45,48
329
3501

Rot = Persönliche Bestleistungen!

Grün = Stabweitsprung (Punkte berechnet für 2,70m)

*) Almzehnkampf in Rauris

Meine Bestleistungen:

10m Sprint
1,32 Sek.
Salzburg 2011

60m Sprint
9,39 Sek.
Wien 2010

150m Shuttle-Lauf
28,80 Sek.
Salzburg 2010

50m Hürden-Lauf (54 cm)
8,65 Sek.
Radenthein 2010

60m Hürden-Lauf gr. Hürden
10,26 Sek.
Wien 2010

800m Lauf
3:10,15 Sek.
LA-Fest Rif 2010

Weitsprung
4,33 m
Radenthein 2011

Kugelstoß
9,95 m
Salzburg 2010

Hochsprung
1,38 m
Salzburg 2011

Ringwurf (Diskus)
27,02 m
Radenthein 2010

Vortex (Speer)
43,83 m
Radenthein 2011

Stabhochsprung
2,10 m
Salzburg 2010

