

Barème Challenge MARCHÉ
Ligue Athlétisme Nouvelle Aquitaine

HOMMES

CRM LANA version janvier 2021

	IA	IB	N1	N2	N3	N4	IR1	IR2	IR3	IR4	R1	R2	R3	R4	R5	R6	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	
	40	35	30	28	26	24	21	20	19	18	15	14	13	12	11	10	8	7	6	5	4	3	2	1	
2000m	9'24	9'46	10'08	10'30	10'52	11'14	11'36	11'58	12'20	12'42	13'04	13'26	13'48	14'10	14'32	14'54	15'16	15'38	16'00	16'22	16'44	17'06	17'28		
3000 m	13'45	14'05	14'25	14'45	15'05	15'25	15'45	16'00	16'15	16'30	16'45	17'00	17'15	17'30	17'45	18'00	18'15	18'30	18'45	19'00	19'15	19'30	20'00		
5000m	18'50	19'30	20'20	21'30	22'30	23'00	23'30	24'10	24'50	25'20	26'00	26'30	27'00	27'30	28'00	29'00	30'00	31'00	32'00	33'00	34'00	35'00	36'00		
10.000m	40'00	42'00	44'00	46'00	48'00	49'00	50'00	51'00	52'00	53'00	54'00	55'00	56'00	57'30	59'00	61'00	62'00	64'00	66'00	68'00	70'00	72'00	74'00		
20km	1h22'30	1h24'30	1h28'00	1h35'00	1h38'00	1h40'00	1h42'00	1h44'00	1h46'00	1h48'00	1h50'00	1h52'00	1h54'00	1h57'00	2h00'00	2h03'00	2h06'00	2h10'00	2h14'00	2h18'00	2h22'00	2h26'00	2h30'00		
50km	3h51'00	4h02'00	4h12'00	4h22'00	4h32'00	4h42'00	4h52'00	5h00'00	5h07'00	5h14'00	5h21'00	5h28'00	5h35'00	5h42'00	5h49'00	5h55'00	6h00'00	6h05'00	6h10'00	6h15'00	6h20'00	6h25'00	6h30'00		
100km	9h15'00	9h30'00	9h45'00	10h00'00	10h10'00	10h20'00	10h30'00	10h40'00	10h50'00	11h00'00	11h10'00	11h20'00	11h30'00	11h35'00	11h40'00	11h45'00	11h50'00	12h10'00	12h30'00	12h50'00	13h10'00	13h30'00	14h00'00		
G.Fond	215km	208km	200km	197km	194km	192km	190km	187km	185km	182km	180km	178km	175km	173km	170km	168km	166	163km	161km	158km	154km	149km	144km		
Heure	15300m	14900m	13600m	13000m	12400m	12200m	12100m	11700m	11500m	11300m	11100m	10900m	10700m	10400m	10100m	9800m	9600m	9300m	9000m	8800m	8500m	8300m	8100m		
45 mn	11400m	11000m	10600m	10200m	9800m	9400m	9000m	8800m	8600m	8400m	8300m	8200m	8100m	8000m	7800m	7600m	7500m	7400m	7300m	7200m	7100m	7000m	6700m		
30 mn	5920m	5850m	5780m	5710m	5640m	5570m	5500m	5430m	5360m	5290m	5220m	5150m	5080m	5000m	4930m	4850m	4780m	4700m	4650m	4600m	4500m	4400m	4300m		

FEMMES

	IA	IB	N1	N2	N3	N4	IR1	IR2	IR3	IR4	R1	R2	R3	R4	R5	R6	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	
	40	35	30	28	26	24	21	20	19	18	15	14	13	12	11	10	8	7	6	5	4	3	2	1	
2000m	9'47	10'08	10'29	10'50	11'11	11'32	11'53	12'14	12'35	12'56	13'17	13'38	13'59	14'20	14'41	15'02	15'23	15'44	16'05	16'26	16'47	17'08	17'29		
3000 m	14'30	14'55	15'20	15'45	16'10	16'35	17'00	17'20	17'40	18'10	18'40	19'00	19'20	19'40	20'00	20'20	20'40	21'00	21'20	21'40	22'00	22'20	22'40		
5000m	21'15	22'30	24'20	25'00	26'00	26'45	27'30	28'15	29'00	29'30	30'00	31'00	31'45	32'30	33'15	34'00	34'45	35'30	36'15	37'00	37'45	38'45	39'45		
10.000m	45'00	47'00	51'00	52'30	54'00	56'00	58'00	60'00	61'00	62'30	64'00	65'30	67'00	68'30	69'00	70'00	71'00	72'00	73'00	74'00	75'00	76'00	78'00		
20km	1h32'00	1h36'30	1h46'00	1h48'00	1h50'00	1h55'00	2h00'00	2h02'00	2h04'00	2h06'00	2h08'00	2h10'00	2h13'00	2h16'00	2h19'00	2h22'00	2h25'00	2h27'00	2h29'00	2h31'00	2h33'00	2h35'00	2h38'00		
50km	4h21	4h32'	4h43	4h53	5h04	5h14	5h25	5h33	5h40	5h47	5h55	6h02	6h09	6h16	6h23	6h30	6h35	6h40	6h45	6h50	6h56	7h01	7h06		
G.Fond	195km	187km	180km	174km	168km	163km	161km	158km	156km	154km	151km	149km	146km	144km	142km	139km	137km	134km	132km	130km	127km	125km	120km		

