Trainingsliste informpark Oberstdorf (für 15 Trainingstage)

Stand 02.04.2018

Name:_____

K-Nr.	Grad															
7	2															
4	3a															
5	3a															
6	3a															
1	3b															
3	3b															
2	3c															
8	3c															
5	4a															
6	4a															
7	4a															
9	4a															
2	4b															
3	4b															
4	4b															
1	4c															
8	4c															
3	5a															
4	5a															
5	5a															
6	5a															
1	5b															
2	5b															
10	5b															
7	5c															
8	5c															
9	5c															
12	5c															
11	5c+															
2																
5	6a															
9	6a															
10	6a															
12	6a															
1	6a+															
7	6a+															
8	6a+															
11	6a+															
3	6b															
4	6b															
6	6b															
3																
5																
1	6b+															
7	6b+															
4	6c															
8	6c															
2	6c+															
6	6c+															
9	6c+															
2	7a															
4	7a															
6	7a+															
1	7a+/b															
3	7b															
5	7b															
7	7b+															
3	7c															
6	7c															
1	7c+															
2	7c+															
8	8a															
4	8a+															
5	8a?															

F (Gelb) – bis 3c; PD (Grün) – 4a bis 4c; AD (Orange) – 5a bis 5c; D (Blau) – 6a bis 6b; TD (Rot) – 6b+ bis 6c+;
ED (Grau) – 7a bis 7b; ED+ (Weiß) 7b+ und schwieriger