

Vitesse	500 m	1 km	2 km	3 km	4 km	5 km	6 km	7 km	8 km	Vitesse
5	06:00	12:00	24:00	36:00	48:00	01:00:00	01:12:00	01:24:00	01:36:00	5
5,5	05:27	10:55	21:49	32:44	43:38	54:33	01:05:27	01:16:22	01:27:16	5,5
6	05:00	10:00	20:00	30:00	40:00	50:00	01:00:00	01:10:00	01:20:00	6
6,6	04:33	09:05	18:11	27:16	36:22	45:27	54:33	01:03:38	01:12:44	6,6
7	04:17	08:34	17:09	25:43	34:17	42:51	51:26	01:00:00	01:08:34	7
7,5	04:00	08:00	16:00	24:00	32:00	40:00	48:00	56:00	01:04:00	7,5
8	03:45	07:30	15:00	22:30	30:00	37:30	45:00	52:30	01:00:00	8
8,5	03:32	07:04	14:07	21:11	28:14	35:18	42:21	49:25	56:28	8,5
9	03:20	06:40	13:20	20:00	26:40	33:20	40:00	46:40	53:20	9
9,5	03:09	06:19	12:38	18:57	25:16	31:35	37:54	44:13	50:32	9,5
10	03:00	06:00	12:00	18:00	24:00	30:00	36:00	42:00	48:00	10
10,5	02:51	05:43	11:26	17:09	22:51	28:34	34:17	40:00	45:43	10,5
11	02:44	05:27	10:55	16:22	21:49	27:16	32:44	38:11	43:38	11
11,5	02:37	05:13	10:26	15:39	20:52	26:05	31:18	36:31	41:44	11,5
12	02:30	05:00	10:00	15:00	20:00	25:00	30:00	35:00	40:00	12