

100m	200m	300m	400m	600m	800m	1000m	1200m	2000m	km/uur
15	30	45	1,00	1,30	2,00	2,30	3,00	5,00	24,00
16	32	48	1,04	1,36	2,08	2,40	3,12	5,20	22,50
17	34	51	1,08	1,42	2,16	2,50	3,24	5,40	21,18
18	36	54	1,12	1,48	2,24	3,00	3,36	6,00	20,00
19	38	57	1,16	1,54	2,32	3,10	3,48	6,20	18,95
20	40	1,00	1,20	2,00	2,40	3,20	4,00	6,40	18,00
21	42	1,03	1,24	2,06	2,48	3,30	4,12	7,00	17,14
22	44	1,06	1,28	2,12	2,56	3,40	4,24	7,20	16,36
23	46	1,09	1,32	2,18	3,04	3,50	4,36	7,40	15,65
24	48	1,12	1,36	2,24	3,12	4,00	4,48	8,00	15,00
25	50	1,15	1,40	2,30	3,20	4,10	5,00	8,20	14,40
26	52	1,18	1,44	2,36	3,28	4,20	5,12	8,40	13,85
27	54	1,21	1,48	2,42	3,36	4,30	5,24	9,00	13,33
28	56	1,24	1,52	2,48	3,44	4,40	5,36	9,20	12,86
29	58	1,27	1,56	2,54	3,52	4,50	5,48	9,40	12,41
30	1,00	1,30	2,00	3,00	4,00	5,00	6,00	10,00	12,00
31	1,02	1,33	2,04	3,06	4,08	5,10	6,12	10,20	11,61
32	1,04	1,36	2,08	3,12	4,16	5,20	6,24	10,40	11,25
33	1,06	1,39	2,12	3,18	4,24	5,30	6,36	11,00	10,91
34	1,08	1,42	2,16	3,24	4,32	5,40	6,48	11,20	10,59
35	1,1	1,45	2,20	3,30	4,40	5,50	7,00	11,40	10,29
36	1,12	1,48	2,24	3,36	4,48	6,00	7,12	12,00	10,00
37	1,14	1,51	2,28	3,42	4,56	6,10	7,24	12,20	9,73
38	1,16	1,54	2,32	3,48	5,04	6,20	7,36	12,40	9,47
39	1,18	1,57	2,36	3,54	5,12	6,30	7,48	13,00	9,23
40	1,20	2,00	2,40	4,00	5,20	6,40	8,00	13,20	9,00