



Distance: 5,8

Hastighed min/KM	05:00	05:30	06:00	06:30	07:00	07:30	08:00
KM/time	12,0	10,9	10,0	9,2	8,6	8,0	7,5
Tidsforbrug:	29:00	31:54	34:48	37:42	40:36	43:30	46:24

Mellemtider

Punkt 1 - 1 km	05:00	05:30	06:00	06:30	07:00	07:30	08:00
Punkt 2 - 2 km	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
Punkt 3 - 3 km	15:00	16:30	18:00	19:30	21:00	22:30	24:00
Punkt 4 - 4 km	20:00	22:00	24:00	26:00	28:00	30:00	32:00
Punkt 5 - 5 km	25:00	27:30	30:00	32:30	35:00	37:30	40:00