



<b>Distance:</b>	<b>4 km</b>						
<b>Hastighed min/KM</b>	<b>05:00</b>	<b>05:30</b>	<b>06:00</b>	<b>06:30</b>	<b>07:00</b>	<b>07:30</b>	<b>08:00</b>
<b>KM/time</b>	<b>12,0</b>	<b>10,9</b>	<b>10,0</b>	<b>9,2</b>	<b>8,6</b>	<b>8,0</b>	<b>7,5</b>
<b>Tidsforbrug:</b>	<b>20:00</b>	<b>22:00</b>	<b>24:00</b>	<b>26:00</b>	<b>28:00</b>	<b>30:00</b>	<b>32:00</b>

**Mellemtider ved KM**

1	05:00	05:30	06:00	06:30	07:00	07:30	08:00
2	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
3	15:00	16:30	18:00	19:30	21:00	22:30	24:00