









- 1.5 km - 1500 m - 15 min - 1500 m
- 2.0 km - 1400 m - 20 min - 1400 m
- 2.5 km - 1300 m - 25 min - 1300 m
- 3.0 km - 1200 m - 30 min - 1200 m
- 3.5 km - 1100 m - 35 min - 1100 m
- 4.0 km - 1000 m - 40 min - 1000 m
- 4.5 km - 900 m - 45 min - 900 m
- 5.0 km - 800 m - 50 min - 800 m
- 5.5 km - 700 m - 55 min - 700 m
- 6.0 km - 600 m - 60 min - 600 m
- 6.5 km - 500 m - 65 min - 500 m
- 7.0 km - 400 m - 70 min - 400 m
- 7.5 km - 300 m - 75 min - 300 m
- 8.0 km - 200 m - 80 min - 200 m
- 8.5 km - 100 m - 85 min - 100 m
- 9.0 km - 0 m - 90 min - 0 m





