

| 200m | 600m | 1000m | 1400m | 1800m | 2200m | 2600m | 3000m |
|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 0:37 | 1:08 | 1:39 | 2:10 | 2:41 | 3:12 | 3:43 | 4:14 |
| 0:36 | 1:07 | 1:38 | 2:09 | 2:40 | 3:11 | 3:42 | 4:13 |
| 0:35 | 1:06 | 1:37 | 2:08 | 2:39 | 3:10 | 3:41 | 4:12 |
| 0:34 | 1:05 | 1:36 | 2:07 | 2:38 | 3:09 | 3:40 | 4:11 |
| 0:33 | 1:04 | 1:35 | 2:06 | 2:37 | 3:08 | 3:39 | 4:10 |
| 0:32 | 1:03 | 1:34 | 2:05 | 2:36 | 3:07 | 3:38 | 4:09 |
| 0:31 | 1:02 | 1:33 | 2:04 | 2:35 | 3:06 | 3:37 | 4:08 |
| 0:30 | 1:01 | 1:32 | 2:03 | 2:34 | 3:05 | 3:36 | 4:07 |
| 0:29 | 1:00 | 1:31 | 2:02 | 2:33 | 3:04 | 3:35 | 4:06 |
| 0:28 | 0:59 | 1:30 | 2:01 | 2:32 | 3:03 | 3:34 | 4:05 |
| 0:27 | 0:58 | 1:29 | 2:00 | 2:31 | 3:02 | 3:33 | 4:04 |
| 0:26 | 0:57 | 1:28 | 1:59 | 2:30 | 3:01 | 3:32 | 4:03 |
| 0:25 | 0:56 | 1:27 | 1:58 | 2:29 | 3:00 | 3:31 | 4:02 |
| 0:24 | 0:55 | 1:26 | 1:57 | 2:28 | 2:59 | 3:30 | 4:01 |
| 0:23 | 0:54 | 1:25 | 1:56 | 2:27 | 2:58 | 3:29 | 4:00 |
| 0:22 | 0:53 | 1:24 | 1:55 | 2:26 | 2:57 | 3:28 | 3:59 |
| 0:21 | 0:52 | 1:23 | 1:54 | 2:25 | 2:56 | 3:27 | 3:58 |
| 0:20 | 0:51 | 1:22 | 1:53 | 2:24 | 2:55 | 3:26 | 3:57 |
| 0:19 | 0:50 | 1:21 | 1:52 | 2:23 | 2:54 | 3:25 | 3:56 |
| 0:18 | 0:49 | 1:20 | 1:51 | 2:22 | 2:53 | 3:24 | 3:55 |
| 0:17 | 0:48 | 1:19 | 1:50 | 2:21 | 2:52 | 3:23 | 3:54 |
| 0:16 | 0:47 | 1:18 | 1:49 | 2:20 | 2:51 | 3:22 | 3:53 |
| 0:15 | 0:46 | 1:17 | 1:48 | 2:19 | 2:50 | 3:21 | 3:52 |
| 0:14 | 0:45 | 1:16 | 1:47 | 2:18 | 2:49 | 3:20 | 3:51 |
| 0:13 | 0:44 | 1:15 | 1:46 | 2:17 | 2:48 | 3:19 | 3:50 |

BR 3.53,34
Cindy Klassen