

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

**BR 3.59,05**  
**Ireen Wüst**