

| 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**