

ST Giethoorn

Johan Heersma
Lepelaar 46
7943 SH Meppel

3000m

	200	600	1000	1400	1800	2200	2600	3000
		30.5	30.5	30.5	30.5	31	31	31
19	49.5	1.20	1.50.5	2.21	2.52	3.32	3.54	
	31	31	31	31	31	31.5	31.5	
19	50	1.21	1.52	2.23	2.54	3.25.5	3.57	
	31	31.5	31.5	31.5	31.5	31.5	31.5	
19	50	1.21.5	1.53	2.24.5	2.56	3.27.5	3.59	
	31.5	31.5	32	32	32	32	32	
19	50.5	1.22	1.54	2.26	2.58	3.30	4.02	
	32	32	32	32.5	32.5	32.5	32.5	
19	51	1.23	1.55	2.27.5	3.00.0	3.32.5	4.05.0	
	32.5	32.5	32.5	32.5	32.5	32.5	32.5	
20	52.5	1.25	1.57.5	2.30	3.02.5	3.35	4.07.5	
	32.5	32.5	32.5	32.5	33	33	33	
20	52.5	1.25	1.57.5	2.30	6.03	3.36	4.09	
	33	33	33	33	33.5	33.5	33.5	
20	53	1.26	1.59	2.32	3.05.5	3.39	4.12.5	
	33.5	33.5	33.5	33.5	33.5	33.5	33.5	
20	53.5	1.27	2.00.5	2.34	3.07.5	3.41	4.14.5	
	33.5	33.5	33.5	33.5	34	34	34	
20	53.5	1.27	2.00.5	2.34	3.08	3.42	4.16	
	33.5	33.5	34	34	34	34	34	
21	54.5	1.28	2.02	2.36	3.10	3.44	4.18	
	34	34	34	34	34	35	35	
21	55	1.29	2.03	2.37	3.11	3.46	4.21	
	34	34	34	35	35	35	35	
21	55	1.29	2.03	2.38	3.13	3.48	4.23	
	34	35	35	35	35	35	35	
21	55	1.30	2.05	2.40	3.15	3.50	4.25	
	35	35	35	35	35	36	36	
21	56	1.31	2.06	2.41	3.16	3.52	4.28	
	35	35	35	36	36	36	36	
21	56	1.31	2.06	2.42	3.18	3.54	4.30	
	35	36	36	36	36	36	36	
21	56	1.32	2.08	2.44	3.20	3.56	4.32	
	36	36	36	36	36	36	36	
21	57	1.33	2.09	2.45	3.21	3.58	4.35	
	36	36	36	37	37	37	37	
21	57	1.33	2.09	2.46	3.23	4.00	4.37	
	37	37	37	37	37	37	37	
21	58	1.35	2.12	2.49	3.26	4.03	4.40	
	37	37	37	37	37	38	38	
21	58	1.35	2.12	2.49	3.26	4.04	4.42	
	37	37	38	38	38	38	38	
21	58	1.35	2.13	2.51	3.29	4.07	4.45	
	37	37	38	38	38	38	38	
22	59	1.36	2.14	2.52	3.30	4.08	4.46	
	38	38	38	38	38	38	39	
22	1.00	1.38	2.16	2.54	3.32	4.10	4.49	
	38	38	38	38	39	39	39	
22	1.00	1.38	2.16	2.54	3.33	4.12	4.51	
	38	38	39	39	39	39	39	
22	1.00	1.38	2.17	2.56	3.35	4.14	4.53	

5000m

	3400	3800	4200	4600	5000
	31.5	31.5	31.5	31.5	32
4.25.5	4.57	5.28.5	6.00	6.32	
	31.5	31.5	32	32	32
4.28.5	5.00	5.32	6.04	6.36	
	32	32	32	32.5	32.5
4.31	5.03	5.35	6.07.5	6.40	
	32	32.5	32.5	32.5	32.5
4.34	5.06.5	5.39	6.11.5	6.44	
	32.5	32.5	32.5	32.5	33
4.37.5	5.10	5.42.5	6.42.5	6.48	
	32.5	33	33	33	33
4.40	5.13	5.46	6.19	6.52	
	33	33.5	33.5	33.5	33.5
4.42	5.15.5	5.49	6.22.5	6.56	
	33.5	33.5	33.5	33.5	33.5
4.46	5.19.5	5.53	6.26.5	7.00	
	33.5	34	34	34	34
4.48	5.22	5.56	6.30	7.04	
	34	34.5	34.5	34.5	34.5
4.50	5.24.5	5.59	6.33.5	7.08	
	34	35	35	35	35
4.52	5.27	6.02	6.37	7.12	
	35	35	35	35	35
4.56	5.31	6.06	6.41	7.16	
	35	35	35	36	36
4.58	5.33	6.08	6.44	7.20	
	35	36	36	36	36
5.00	5.36	6.12	6.48	7.24	
	36	36	36	36	36
5.04	5.40	6.16	6.52	7.28	
	36	36	36	37	37
5.06	5.42	6.18	6.55	7.32	
	36	37	37	37	37
5.08	5.45	6.22	6.59	7.36	
	37	37	37	37	37
5.12	5.49	6.26	7.03	7.40	
	37	37	37	38	38
5.14	5.51	6.28	7.06	7.44	
	37	37	38	38	38
5.17	5.54	6.32	7.10	7.48	
	38	38	38	38	38
5.20	5.58	6.36	7.14	7.52	
	38	38	38	38	39
5.23	6.01	6.39	7.17	7.56	
	38	39	39	39	39
5.24	6.03	6.42	7.21	8.00	
	39	39	39	39	39
5.28	6.07	6.46	7.25	8.04	
	39	39	39	40	40
5.30	6.09	6.48	7.28	8.08	
	39	40	40	40	40
5.32	6.12	6.52	7.32	8.12	

3000m

200	600	1000	1400	1800	2200	2600	3000
	39	39	39	39	39	39	40
22	1.01	1.40	2.19	2.58	3.37	4.16	4.56
	39	39	39	39	40	40	40
22	1.01	1.40	2.19	2.58	3.38	4.18	4.58
	39	39	40	40	40	40	40
22	1.01	1.40	2.20	3.00	4.20	4.20	5.00
	40	40	40	40	40	40	41
22	1.02	1.42	2.22	3.02	3.42	4.22	5.03
	40	40	40	40	40	41	41
23	1.03	1.43	2.23	3.03	3.43	4.24	5.05
	40	40	40	41	41	41	41
23	1.03	1.43	2.23	3.04	3.45	4.26	5.07
	40	41	41	41	41	41	42
23	1.03	1.44	2.25	3.06	3.47	4.28	5.10
	41	41	41	41	41	42	42
23	1.04	1.45	2.26	3.07	3.48	4.30	5.12
	41	42	42	42	42	42	43
23	1.04	1.46	2.28	3.10	3.52	4.34	5.17
	42	42	42	42	42	42	43
23	1.04	1.46	2.28	3.10	3.52	4.34	5.17
	42	42	42	42	42	42	43
24	1.06	1.48	2.30	3.12	3.54	4.36	5.19
	42	42	42	43	43	43	43
24	1.06	1.48	2.30	3.13	3.56	4.39	5.22
	42	42	43	43	43	43	44
24	1.06	1.48	2.31	3.14	3.57	4.40	5.24
	43	43	43	43	43	43	44
24	1.07	1.50	2.33	3.16	3.59	4.42	5.26
	43	43	43	44	44	44	44
24	1.07	1.50	2.33	3.17	4.01	4.45	5.29
	43	43	44	44	44	44	44
24	1.07	1.50	2.34	3.18	4.02	4.46	5.31
	44	44	44	44	44	45	45
25	1.09	1.53	2.37	3.21	4.05	4.50	5.35
	44	44	44	45	45	45	45
25	1.09	1.53	2.37	3.22	3.07	4.52	5.37
	44	45	45	45	45	45	45
25	1.09	1.53	2.39	3.24	4.09	5.54	5.39
	45	45	45	45	45	45	45
25	1.10	1.55	2.40	3.25	4.10	4.55	5.40
	45	45	45	45	46	46	46
25	1.10	1.55	2.40	3.25	4.11	4.57	5.43
	45	45	46	46	46	46	46
25	1.10	1.55	2.41	3.27	4.13	4.59	5.45

5000m

3400	3800	4200	4600	5000
	40	40	40	40
5.36	6.16	6.56	7.36	8.16
	40	40	40	41
5.38	6.18	6.58	7.39	8.20
	40	41	41	41
5.40	6.21	7.02	7.43	8.24
	41	41	41	41
5.44	6.25	7.06	7.47	8.28
	41	41	41	42
5.46	6.27	7.08	7.50	8.32
	41	42	42	42
5.48	6.30	7.12	7.54	8.36
	42	42	42	42
5.52	6.34	7.16	7.58	8.40
	42	42	42	43
5.54	6.36	7.18	8.01	8.44
	43	43	43	43
6.00	6.43	7.26	8.09	8.52
	43	43	43	44
6.00	6.43	7.26	8.09	8.52
	43	43	43	44
6.02	6.45	7.28	8.12	8.56
	43	43	44	44
6.05	6.48	7.32	8.16	9.00
	44	44	44	44
6.08	6.52	7.36	8.20	9.04
	44	44	44	45
6.10	6.54	7.38	8.23	9.08
	44	44	45	45
6.13	6.57	7.42	8.27	9.12
	45	45	45	45
6.16	7.01	7.46	8.31	9.16
	45	45	45	45
6.20	7.05	7.50	8.35	9.20
	45	45	45	46
6.22	7.07	7.52	8.38	9.24
	45	46	46	46
6.24	7.10	7.56	8.42	9.28
	46	46	46	47
6.26	7.12	7.58	8.45	9.32
	46	46	47	47
6.29	7.15	8.02	8.49	9.36
	47	47	47	47
6.32	7.19	8.06	8.53	9.40