

Lathund kilometertid

km.tid	100	m	500	m	1640	m	2140	m
1:00	06,0	sek	30,0	sek	1:38,4		2:08,4	
1:01	06,1	sek	30,5	sek	1:40,0		2:10,5	
1:02	06,2	sek	31,0	sek	1:41,7		2:12,7	
1:03	06,3	sek	31,5	sek	1:43,3		2:14,8	
1:04	06,4	sek	32,0	sek	1:45,0		2:17,0	
1:05	06,5	sek	32,5	sek	1:46,6		2:19,1	
1:06	06,6	sek	33,0	sek	1:48,2		2:21,2	
1:07	06,7	sek	33,5	sek	1:49,9		2:23,4	
1:08	06,8	sek	34,0	sek	1:51,5		2:25,5	
1:09	06,9	sek	34,5	sek	1:53,2		2:27,7	
1:10	07,0	sek	35,0	sek	1:54,8		2:29,8	
1:11	07,1	sek	35,5	sek	1:56,4		2:31,9	
1:12	07,2	sek	36,0	sek	1:58,1		2:34,1	
1:13	07,3	sek	36,5	sek	1:59,7		2:36,2	
1:14	07,4	sek	37,0	sek	2:01,4		2:38,4	
1:15	07,5	sek	37,5	sek	2:03,0		2:40,5	
1:16	07,6	sek	38,0	sek	2:04,6		2:42,6	
1:17	07,7	sek	38,5	sek	2:06,3		2:44,8	
1:18	07,8	sek	39,0	sek	2:07,9		2:46,9	
1:19	07,9	sek	39,5	sek	2:09,6		2:49,1	
1:20	08,0	sek	40,0	sek	2:11,2		2:51,2	
1:21	08,1	sek	40,5	sek	2:12,8		2:53,3	
1:22	08,2	sek	41,0	sek	2:14,5		2:55,5	
1:23	08,3	sek	41,5	sek	2:16,1		2:57,6	
1:24	08,4	sek	42,0	sek	2:17,8		2:59,8	
1:25	08,5	sek	42,5	sek	2:19,4		3:01,9	
1:26	08,6	sek	43,0	sek	2:21,0		3:04,0	
1:27	08,7	sek	43,5	sek	2:22,7		3:06,2	
1:28	08,8	sek	44,0	sek	2:24,3		3:08,3	
1:29	08,9	sek	44,5	sek	2:26,0		3:10,5	
1:30	09,0	sek	45,0	sek	2:27,6		3:12,6	
1:31	09,1	sek	45,5	sek	2:29,2		3:14,7	
1:32	09,2	sek	46,0	sek	2:30,9		3:16,9	
1:33	09,3	sek	46,5	sek	2:32,5		3:19,0	
1:34	09,4	sek	47,0	sek	2:34,2		3:21,2	
1:35	09,5	sek	47,5	sek	2:35,8		3:23,3	

km.tid	100	m	500	m	1640	m	2140	m
1:36	09,6	sek	48,0	sek	2:37,4		3:25,4	
1:37	09,7	sek	48,5	sek	2:39,1		3:27,6	
1:38	09,8	sek	49,0	sek	2:40,7		3:29,7	
1:39	09,9	sek	49,5	sek	2:42,4		3:31,9	
1:40	10,0	sek	50,0	sek	2:44,0		3:34,0	
1:41	10,1	sek	50,5	sek	2:45,6		3:36,1	
1:42	10,2	sek	51,0	sek	2:47,3		3:38,3	
1:43	10,3	sek	51,5	sek	2:48,9		3:40,4	
1:44	10,4	sek	52,0	sek	2:50,6		3:42,6	
1:45	10,5	sek	52,5	sek	2:52,2		3:44,7	
1:46	10,6	sek	53,0	sek	2:53,8		3:46,8	
1:47	10,7	sek	53,5	sek	2:55,5		3:49,0	
1:48	10,8	sek	54,0	sek	2:57,1		3:51,1	
1:49	10,9	sek	54,5	sek	2:58,8		3:53,3	
1:50	11,0	sek	55,0	sek	3:00,4		3:55,4	
1:51	11,1	sek	55,5	sek	3:02,0		3:57,5	
1:52	11,2	sek	56,0	sek	3:03,7		3:59,7	
1:53	11,3	sek	56,5	sek	3:05,3		4:01,8	
1:54	11,4	sek	57,0	sek	3:07,0		4:04,0	
1:55	11,5	sek	57,5	sek	3:08,6		4:06,1	
1:56	11,6	sek	58,0	sek	3:10,2		4:08,2	
1:57	11,7	sek	58,5	sek	3:11,9		4:10,4	
1:58	11,8	sek	59,0	sek	3:13,5		4:12,5	
1:59	11,9	sek	59,5	sek	3:15,2		4:14,7	
2:00	12,0	sek	1:00,0		3:16,8		4:16,8	
2:01	12,1	sek	1:00,5		3:18,4		4:18,9	
2:02	12,2	sek	1:01,0		3:20,1		4:21,1	
2:03	12,3	sek	1:01,5		3:21,7		4:23,2	
2:04	12,4	sek	1:02,0		3:23,4		4:25,4	
2:05	12,5	sek	1:02,5		3:25,0		4:27,5	
2:06	12,6	sek	1:03,0		3:26,6		4:29,6	
2:07	12,7	sek	1:03,5		3:28,3		4:31,8	
2:08	12,8	sek	1:04,0		3:29,9		4:33,9	
2:09	12,9	sek	1:04,5		3:31,6		4:36,1	
2:10	13,0	sek	1:05,0		3:33,2		4:38,2	
2:11	13,1	sek	1:05,5		3:34,8		4:40,3	
2:12	13,2	sek	1:06,0		3:36,5		4:42,5	
2:13	13,3	sek	1:06,5		3:38,1		4:44,6	

km.tid	100	m	500	m	1640	m	2140	m
2:14	13,4	sek	1:07,0		3:39,8		4:46,8	
2:15	13,5	sek	1:07,5		3:41,4		4:48,9	
2:16	13,6	sek	1:08,0		3:43,0		4:51,0	
2:17	13,7	sek	1:08,5		3:44,7		4:53,2	
2:18	13,8	sek	1:09,0		3:46,3		4:55,3	
2:19	13,9	sek	1:09,5		3:48,0		4:57,5	
2:20	14,0	sek	1:10,0		3:49,6		4:59,6	
2:21	14,1	sek	1:10,5		3:51,2		5:01,7	
2:22	14,2	sek	1:11,0		3:52,9		5:03,9	
2:23	14,3	sek	1:11,5		3:54,5		5:06,0	
2:24	14,4	sek	1:12,0		3:56,2		5:08,2	
2:25	14,5	sek	1:12,5		3:57,8		5:10,3	
2:26	14,6	sek	1:13,0		3:59,4		5:12,4	
2:27	14,7	sek	1:13,5		4:01,1		5:14,6	
2:28	14,8	sek	1:14,0		4:02,7		5:16,7	
2:29	14,9	sek	1:14,5		4:04,4		5:18,9	
2:30	15,0	sek	1:15,0		4:06,0		5:21,0	
2:31	15,1	sek	1:15,5		4:07,6		5:23,1	
2:32	15,2	sek	1:16,0		4:09,3		5:25,3	
2:33	15,3	sek	1:16,5		4:10,9		5:27,4	
2:34	15,4	sek	1:17,0		4:12,6		5:29,6	
2:35	15,5	sek	1:17,5		4:14,2		5:31,7	
2:36	15,6	sek	1:18,0		4:15,8		5:33,8	
2:37	15,7	sek	1:18,5		4:17,5		5:36,0	
2:38	15,8	sek	1:19,0		4:19,1		5:38,1	
2:39	15,9	sek	1:19,5		4:20,8		5:40,3	
2:40	16,0	sek	1:20,0		4:22,4		5:42,4	
2:41	16,1	sek	1:20,5		4:24,0		5:44,5	
2:42	16,2	sek	1:21,0		4:25,7		5:46,7	
2:43	16,3	sek	1:21,5		4:27,3		5:48,8	
2:44	16,4	sek	1:22,0		4:29,0		5:51,0	
2:45	16,5	sek	1:22,5		4:30,6		5:53,1	
2:46	16,6	sek	1:23,0		4:32,2		5:55,2	
2:47	16,7	sek	1:23,5		4:33,9		5:57,4	
2:48	16,8	sek	1:24,0		4:35,5		5:59,5	
2:49	16,9	sek	1:24,5		4:37,2		6:01,7	
2:50	17,0	sek	1:25,0		4:38,8		6:03,8	
2:51	17,1	sek	1:25,5		4:40,4		6:05,9	

km.tid	100	m	500	m	1640	m	2140	m
2:52	17,2	sek	1:26,0		4:42,1		6:08,1	
2:53	17,3	sek	1:26,5		4:43,7		6:10,2	
2:54	17,4	sek	1:27,0		4:45,4		6:12,4	
2:55	17,5	sek	1:27,5		4:47,0		6:14,5	
2:56	17,6	sek	1:28,0		4:48,6		6:16,6	
2:57	17,7	sek	1:28,5		4:50,3		6:18,8	
2:58	17,8	sek	1:29,0		4:51,9		6:20,9	
2:59	17,9	sek	1:29,5		4:53,6		6:23,1	
3:00	18,0	sek	1:30,0		4:55,2		6:25,2	
3:01	18,1	sek	1:30,5		4:56,8		6:27,3	
3:02	18,2	sek	1:31,0		4:58,5		6:29,5	
3:03	18,3	sek	1:31,5		5:00,1		6:31,6	
3:04	18,4	sek	1:32,0		5:01,8		6:33,8	
3:05	18,5	sek	1:32,5		5:03,4		6:35,9	
3:06	18,6	sek	1:33,0		5:05,0		6:38,0	
3:07	18,7	sek	1:33,5		5:06,7		6:40,2	
3:08	18,8	sek	1:34,0		5:08,3		6:42,3	
3:09	18,9	sek	1:34,5		5:10,0		6:44,5	
3:10	19,0	sek	1:35,0		5:11,6		6:46,6	
3:11	19,1	sek	1:35,5		5:13,2		6:48,7	
3:12	19,2	sek	1:36,0		5:14,9		6:50,9	
3:13	19,3	sek	1:36,5		5:16,5		6:53,0	
3:14	19,4	sek	1:37,0		5:18,2		6:55,2	
3:15	19,5	sek	1:37,5		5:19,8		6:57,3	
3:16	19,6	sek	1:38,0		5:21,4		6:59,4	
3:17	19,7	sek	1:38,5		5:23,1		7:01,6	
3:18	19,8	sek	1:39,0		5:24,7		7:03,7	
3:19	19,9	sek	1:39,5		5:26,4		7:05,9	
3:20	20,0	sek	1:40,0		5:28,0		7:08,0	
3:21	20,1	sek	1:40,5		5:29,6		7:10,1	
3:22	20,2	sek	1:41,0		5:31,3		7:12,3	
3:23	20,3	sek	1:41,5		5:32,9		7:14,4	
3:24	20,4	sek	1:42,0		5:34,6		7:16,6	
3:25	20,5	sek	1:42,5		5:36,2		7:18,7	
3:26	20,6	sek	1:43,0		5:37,8		7:20,8	
3:27	20,7	sek	1:43,5		5:39,5		7:23,0	
3:28	20,8	sek	1:44,0		5:41,1		7:25,1	
3:29	20,9	sek	1:44,5		5:42,8		7:27,3	

km.tid	100	m	500	m	1640	m	2140	m
3:30	21,0	sek	1:45,0		5:44,4		7:29,4	
3:31	21,1	sek	1:45,5		5:46,0		7:31,5	
3:32	21,2	sek	1:46,0		5:47,7		7:33,7	
3:33	21,3	sek	1:46,5		5:49,3		7:35,8	
3:34	21,4	sek	1:47,0		5:51,0		7:38,0	
3:35	21,5	sek	1:47,5		5:52,6		7:40,1	
3:36	21,6	sek	1:48,0		5:54,2		7:42,2	
3:37	21,7	sek	1:48,5		5:55,9		7:44,4	
3:38	21,8	sek	1:49,0		5:57,5		7:46,5	
3:39	21,9	sek	1:49,5		5:59,2		7:48,7	
3:40	22,0	sek	1:50,0		6:00,8		7:50,8	
3:41	22,1	sek	1:50,5		6:02,4		7:52,9	
3:42	22,2	sek	1:51,0		6:04,1		7:55,1	
3:43	22,3	sek	1:51,5		6:05,7		7:57,2	
3:44	22,4	sek	1:52,0		6:07,4		7:59,4	
3:45	22,5	sek	1:52,5		6:09,0		8:01,5	
3:46	22,6	sek	1:53,0		6:10,6		8:03,6	
3:47	22,7	sek	1:53,5		6:12,3		8:05,8	
3:48	22,8	sek	1:54,0		6:13,9		8:07,9	
3:49	22,9	sek	1:54,5		6:15,6		8:10,1	
3:50	23,0	sek	1:55,0		6:17,2		8:12,2	
3:51	23,1	sek	1:55,5		6:18,8		8:14,3	
3:52	23,2	sek	1:56,0		6:20,5		8:16,5	
3:53	23,3	sek	1:56,5		6:22,1		8:18,6	
3:54	23,4	sek	1:57,0		6:23,8		8:20,8	
3:55	23,5	sek	1:57,5		6:25,4		8:22,9	
3:56	23,6	sek	1:58,0		6:27,0		8:25,0	
3:57	23,7	sek	1:58,5		6:28,7		8:27,2	
3:58	23,8	sek	1:59,0		6:30,3		8:29,3	
3:59	23,9	sek	1:59,5		6:32,0		8:31,5	
4:00	24,0	sek	2:00,0		6:33,6		8:33,6	