

leeftijd	Starters-	Recreant			Nordiccers	Sportief
	clinic	8 km Man	8 km Vrouw	4 km M/V	6 km	Wandelaars
>=75	7	1	1	4	1	1
>=70	7	2	1	5	1	1
>=65	7	3	2	5	1	1
>=60	7	4	3	5	1	1
>=55	7	5	4	5	1	1
>=50	7	6	5	6	1	1
>=45	7	7	6	6	1	1
>=40	7	8	7	7	1	1
>=35	7	9	8	8	1	1
>=25	7	10	9	9	1	1
>=10	7	10	10	10	1	1

groep	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
start na	0	2	4	6	8	9	10	11	12	13	minuten

4 km loop		8 km loop	
snelheid 9 km/ uur:	tijd = 26 min. 40 sec.	snelheid 9 km/ uur:	tijd = 53 min. 20 sec.
snelheid 10 km/ uur:	tijd = 24 min.	snelheid 10 km/ uur:	tijd = 48 min.
snelheid 11 km/ uur:	tijd = 21 min. 49 sec.	snelheid 11 km/ uur:	tijd = 43 min. 38 sec.
snelheid 12 km/ uur:	tijd = 20 min.	snelheid 12 km/ uur:	tijd = 40 min.
snelheid 13 km/ uur:	tijd = 18 min. 28 sec.	snelheid 13 km/ uur:	tijd = 36 min. 55 sec.
snelheid 14 km/ uur:	tijd = 17 min. 9 sec.	snelheid 14 km/ uur:	tijd = 34 min. 17 sec.
snelheid 15 km/ uur:	tijd = 16 min.	snelheid 15 km/ uur:	tijd = 32 min.