

	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
100	18,0	17,1	16,4	15,7	15,0	14,4	13,8	13,3	12,9	12,4	12,0	11,6	11,3	10,9	10,6	10,3
200	36,0	34,3	32,7	31,3	30,0	28,8	27,7	26,7	25,7	24,8	24,0	23,2	22,5	21,8	21,2	20,6
500	01:30	01:26	01:22	01:18	01:15	01:12	01:09	01:07	01:04	01:02	01:00	58,1	56,3	54,5	52,9	51,4
1000	03:00	02:51	02:44	02:37	02:30	02:24	02:18	02:13	02:09	02:04	02:00	01:56	01:52	01:49	01:46	01:43
1500	04:30	04:17	04:05	03:55	03:45	03:36	03:28	03:20	03:13	03:06	03:00	02:54	02:49	02:44	02:39	02:34
2000	06:00	05:43	05:27	05:13	05:00	04:48	04:37	04:27	04:17	04:08	04:00	03:52	03:45	03:38	03:32	03:26
2500	07:30	07:09	06:49	06:31	06:15	06:00	05:46	05:33	05:21	05:10	05:00	04:50	04:41	04:33	04:25	04:17
3000	09:00	08:34	08:11	07:50	07:30	07:12	06:55	06:40	06:26	06:12	06:00	05:48	05:37	05:27	05:18	05:09
3500	10:30	10:00	09:33	09:08	08:45	08:24	08:05	07:47	07:30	07:14	07:00	06:46	06:34	06:22	06:11	06:00
4000	12:00	11:26	10:55	10:26	10:00	09:36	09:14	08:53	08:34	08:17	08:00	07:45	07:30	07:16	07:04	06:51
	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	49,9	
100	10,0	9,7	9,5	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,7	7,5	7,3	7,2	
200	20,0	19,5	18,9	18,5	18,0	17,6	17,1	16,7	16,4	16,0	15,7	15,3	15,0	14,7	14,4	
500	50,0	48,6	47,4	46,2	45,0	43,9	42,9	41,9	40,9	40,0	39,1	38,3	37,5	36,7	36,1	
1000	01:40	01:37	01:35	01:32	01:30	01:28	01:26	01:24	01:22	01:20	01:18	01:17	01:15	01:13	01:12	
1500	02:30	02:26	02:22	02:18	02:15	02:12	02:09	02:06	02:03	02:00	01:57	01:55	01:52	01:50	01:48	
2000	03:20	03:15	03:09	03:05	03:00	02:56	02:51	02:47	02:44	02:40	02:37	02:33	02:30	02:27	02:24	
2500	04:10	04:03	03:57	03:51	03:45	03:40	03:34	03:29	03:25	03:20	03:16	03:11	03:08	03:04	03:00	
3000	05:00	04:52	04:44	04:37	04:30	04:23	04:17	04:11	04:05	04:00	03:55	03:50	03:45	03:40	03:36	
3500	05:50	05:41	05:32	05:23	05:15	05:07	05:00	04:53	04:46	04:40	04:34	04:28	04:23	04:17	04:13	
4000	06:40	06:29	06:19	06:09	06:00	05:51	05:43	05:35	05:27	05:20	05:13	05:06	05:00	04:54	04:49	

TABLA DE MEDIAS