

◆ 8km      ⌚ 32:27      ⌚ 4'39"      -0'07"

◆ 9km      ⌚ 36:39      ⌚ 4'11"      -0'27"

◆ 10km      ⌚ 41:18      ⌚ 4'38"

◆ 11km      ⌚ 46:13      ⌚ 4'55"

◆ 12km      ⌚ 50:40      ⌚ 4'26"      -0'28"

◆ 13km      ⌚ 55:18      ⌚ 4'38"      +0'11"

◆ 14km      ⌚ 1:00:07      ⌚ 4'49"      +0'11"