

	Mellemtid				Samlet tid		
	Distance	Tid	Placering	Tempo	Tid	Placering	Tidspunkt
10 KM	10 km	48:53	544	4:53 min/km	48:53	544	10:49:56
20 KM	10 km	48:57	444	4:53 min/km	1:37:50	488 📈	11:38:53
Halv	1,1 km	5:22	450	4:53 min/km	1:43:12	474 📈	11:44:15
30 KM	8,9 km	43:40	355	4:54 min/km	2:26:52	414 📈	12:27:55
40 KM	10 km	50:52	230	5:05 min/km	3:17:44	338 📈	13:18:47
Mål	2,2 km	10:32	177	4:47 min/km	3:28:16	324 📈	13:29:19
Total	42,2 km	3:28:16	324	4:56 min/km	3:28:16	324	13:29:19