

	1km	2km	/km	3km	/km	4km	/km	5km	/km	6km	/km	7km	/km	8km	/km	Mål	/km	tot km	tot/km
Rolf	07:52	15:46	07:54	24:20	08:34	33:12	08:52	41:32	08:20	49:56	08:24	57:59	08:03	1:06:22	08:23	1:14:26	08:04	9,00	08:16
Puls	134	139		130		132		139		142		142		144	spurt	148			
Hans	07:54	15:45	07:51	24:21	08:36	33:14	08:53	41:22	08:08	49:39	08:17	57:32	07:53	1:06:06	08:34	1:14:44	08:38	9,00	08:18
Puls	125	131		130		135		147		155		155		159	spurt	156			
Jan	06:13	12:41	06:28	19:05	06:24	25:58	06:53	32:12	06:14	38:40	06:28	45:33	06:53	0:53:17	07:44	1:00:25	07:08	9,10	06:38
Puls	140	142		148		147		150		148		140		136	spurt	150			