

Distancia: **10000 ms** Fecha: **28/04/2018**

Pos	Dorsal	Nombre	CLUB/EQUIPO	CONTROL 1		CONTROL 2		CONTROL 3		TIEMPO REAL	TIEMPO OFICIAL	RITMO	DIF.
				0,284 Kms	RITMO	3,522 kms	RITMO	6,761 kms	RITMO				
1	7	YASSINE LAZZAOUI	CD HORIZONTE GIJON	47	2:46 min/km	10:46	3:03 min/km	20:59	3:06 min/km	31:34	31:36	3:09 min/km	+0
2	1	LUIS JAVIER CASAS BIEDMA	CAYON	47	2:46 min/km	10:46	3:03 min/km	21:13	3:08 min/km	31:42	31:43	3:10 min/km	+7
3	81	DAVID ALVAREZ ARAGON	MAINSA-SAPORO	49	2:55 min/km	11:22	3:13 min/km	22:07	3:16 min/km	32:45	32:47	3:16 min/km	+1:10
4	297	FELIX JAVIER MARTINEZ RUBIO	CAMARGO RIA DEL CARMEN	49	2:55 min/km	11:22	3:13 min/km	22:06	3:16 min/km	32:55	32:55	3:17 min/km	+1:19
5	3	EDUARDO ZORRILLA ANTON	SAPORO	49	2:55 min/km	11:22	3:13 min/km	22:07	3:16 min/km	33:06	33:08	3:18 min/km	+1:32
6	206	IGOR GARCIA ZARRAGA	C.A. GETXO	51	3:01 min/km	11:26	3:14 min/km	22:19	3:18 min/km	33:08	33:09	3:18 min/km	+1:32
7	354	SANTIAGO CARRAL OBREGON	INDEPENDIENTE	52	3:05 min/km	11:37	3:18 min/km	22:33	3:20 min/km	33:18	33:20	3:20 min/km	+1:43
8	233	JORGE DELGADO RAMOS	INDEPENDIENTE	51	3:02 min/km	11:38	3:18 min/km	22:37	3:20 min/km	33:28	33:31	3:21 min/km	+1:54
9	283	JOSU APRAIZ ETXEZARRAGA	C.A. LAUDIO	51	3:01 min/km	11:39	3:18 min/km	22:38	3:20 min/km	33:41	33:43	3:22 min/km	+2:07
10	267	ADRIAN LEGASA RIOS	SENDOA	50	2:59 min/km	11:40	3:18 min/km	22:48	3:22 min/km	33:55	33:57	3:23 min/km	+2:21
11	272	DAVID PEÑA CAÑADAS	BASQUE TRIBE	52	3:04 min/km	11:52	3:22 min/km	23:00	3:24 min/km	33:57	33:59	3:23 min/km	+2:22
12	83	PABLO VIOTA MORENO	MAINSA-SAPORO	50	2:59 min/km	11:39	3:18 min/km	22:50	3:22 min/km	34:00	34:03	3:24 min/km	+2:26
13	91	DAVID LAHERA LLANERA	MAINSA-SAPORO	52	3:03 min/km	11:39	3:18 min/km	22:57	3:23 min/km	34:17	34:19	3:25 min/km	+2:43
14	18	JESUS DIZ DIZ	ATLETICO COLINDRES	50	2:58 min/km	11:58	3:23 min/km	23:10	3:25 min/km	34:29	34:31	3:27 min/km	+2:54
15	17	MIGUEL MOGRO DEL RIO	BM ATLETICO COLINDRES	51	3:01 min/km	12:00	3:24 min/km	23:26	3:28 min/km	34:43	34:45	3:28 min/km	+3:08
16	131	JOSE MARIA MAZON CANO	INDEPENDIENTE	53	3:07 min/km	12:06	3:26 min/km	23:26	3:28 min/km	34:49	34:51	3:29 min/km	+3:15
17	238	FERNANDO SUANCES GUTIERREZ	MUGIKON	53	3:09 min/km	12:00	3:24 min/km	23:27	3:28 min/km	35:02	35:04	3:30 min/km	+3:28
18	22	PABLO MARTINEZ SERNA	ATLETICO LAREDO	54	3:13 min/km	12:24	3:31 min/km	23:53	3:31 min/km	35:07	35:10	3:31 min/km	+3:33
19	130	DAVID BECI MARTIN	SELAYA REPARTE	57	3:21 min/km	12:26	3:31 min/km	23:56	3:32 min/km	35:09	35:12	3:31 min/km	+3:35
20	96	JOSE JAVIER GARCIA BENGOCHEA	CAMARGO RIA DEL CARMEN	53	3:07 min/km	12:06	3:26 min/km	23:46	3:31 min/km	35:19	35:19	3:31 min/km	+3:42
21	205	AIINGERU BARBIER CALDERON	C.A. GETXO	55	3:14 min/km	12:24	3:31 min/km	23:58	3:32 min/km	35:19	35:21	3:32 min/km	+3:44
22	285	DAVID LOPEZ GARCIA	INDEPENDIENTE	55	3:13 min/km	12:25	3:31 min/km	23:57	3:32 min/km	35:27	35:29	3:32 min/km	+3:53
23	339	PABLO REGUERA VENCEDOR	C.A. PORTUGALETE	56	3:18 min/km	12:17	3:29 min/km	23:50	3:31 min/km	35:26	35:30	3:33 min/km	+3:54
24	48	LORENZO LOPEZ GUTIERREZ	ATLETICO LAREDO	53	3:07 min/km	12:24	3:31 min/km	23:59	3:32 min/km	35:31	35:33	3:33 min/km	+3:56
25	15	SANTIAGO VIÑAS TEJERO	BM ATLETICO COLINDRES	52	3:06 min/km	12:27	3:32 min/km	24:17	3:35 min/km	35:51	35:52	3:35 min/km	+4:15
26	30	JUAN MANUEL VILLALBA SAINZ	BM ATLETICO COLINDRES	54	3:12 min/km	12:28	3:32 min/km	24:21	3:36 min/km	35:50	35:52	3:35 min/km	+4:16
27	337	DIEGO GONZALEZ DE SOUSA	CORRECASTRO EUROSPOORT	55	3:16 min/km	12:23	3:31 min/km	23:59	3:32 min/km	35:51	35:54	3:35 min/km	+4:18
28	290	ALEJANDRO GOMEZ IRIBERRI	CERREDO 643	56	3:18 min/km	12:25	3:31 min/km	23:59	3:32 min/km	35:52	35:54	3:35 min/km	+4:18
29	326	JAVIER TORRES CAMPO	C.A. PORTUGALETE	55	3:16 min/km	12:17	3:29 min/km	24:05	3:33 min/km	35:57	36:01	3:36 min/km	+4:24

Distancia: 10000 ms Fecha: 28/04/2018

Pos	Dorsal	Nombre	CLUB/EQUIPO	CONTROL 1		CONTROL 2		CONTROL 3		TIEMPO REAL	TIEMPO OFICIAL	RITMO	DIF.
				0,284 Kms	RITMO	3,522 kms	RITMO	6,761 kms	RITMO				
30	342	UNAI BETI	C.A. PORTUGALETE	55	3:15 min/km	12:18	3:29 min/km	24:07	3:34 min/km	35:58	36:01	3:36 min/km	+4:25
31	289	CURRO CLAVERO VALDIVIELSO	STEAGUA RUNNING TEAM	54	3:13 min/km	12:27	3:32 min/km	24:24	3:36 min/km	36:17	36:19	3:37 min/km	+4:42
32	47	MANUEL ZUBIETA CUPIDO	AMIGOS DEL DEPORTE	56	3:18 min/km	12:35	3:34 min/km	24:29	3:37 min/km	36:18	36:20	3:38 min/km	+4:44
33	299	MARCOS DIAZ GOMEZ	CAYON	54	3:11 min/km	12:26	3:31 min/km	24:21	3:36 min/km	36:21	36:23	3:38 min/km	+4:47
34	138	CARLOS RAMOS JURADO	INDEPENDIENTE	58	3:24 min/km	12:44	3:37 min/km	24:34	3:38 min/km	36:26	36:29	3:38 min/km	+4:52
35	85	DAVID LERENA BECERRA	MAINSA-SAPORO	54	3:10 min/km	12:23	3:31 min/km	24:19	3:35 min/km	36:28	36:30	3:39 min/km	+4:53
36	164	MIGUEL BUSTIO CASTILLO	ATLETICO LAREDO	56	3:18 min/km	12:58	3:41 min/km	24:56	3:41 min/km	36:32	36:34	3:39 min/km	+4:58
37	236	LUKASZ TKACZYK	NEORUN	58	3:25 min/km	12:52	3:39 min/km	24:54	3:40 min/km	36:39	36:42	3:40 min/km	+5:05
38	304	URKO VILLANUEVA JIMENEZ	C.A. SANTURTZI	56	3:19 min/km	12:45	3:37 min/km	24:46	3:39 min/km	36:39	36:43	3:40 min/km	+5:06
39	300	JUAN ANTONIO PEREZ GARCIA	C.A. ESPAÑA DE CUETO	58	3:24 min/km	12:43	3:36 min/km	24:46	3:39 min/km	36:51	36:55	3:41 min/km	+5:18
40	294	JOSE MANUEL FRESNEDO BURGOS	INDEPENDIENTE	56	3:17 min/km	12:52	3:39 min/km	24:55	3:41 min/km	36:57	36:59	3:41 min/km	+5:23
41	100	Raul Fuica Ochoa	C.A. LAREDO	57	3:22 min/km	13:17	3:46 min/km	25:18	3:44 min/km	37:01	37:04	3:42 min/km	+5:28
42	302	RAMON AGUERO FERNANDEZ	CAMARGO RIA DEL CARMEN	58	3:26 min/km	13:17	3:46 min/km	25:18	3:44 min/km	37:02	37:05	3:42 min/km	+5:28
43	232	KIKO RODRIGUEZ CRESPO	INDEPENDIENTE	54	3:12 min/km	12:32	3:33 min/km	24:47	3:40 min/km	37:03	37:07	3:42 min/km	+5:30
44	213	ALBERTO GOMEZ GARCIA	CANGAS DE ONIS ATLETISMO	58	3:24 min/km	13:11	3:44 min/km	25:16	3:44 min/km	37:05	37:08	3:42 min/km	+5:31
45	333	AITOR EROA LOPEZ	OSTRUKA	56	3:19 min/km	13:00	3:41 min/km	25:11	3:43 min/km	37:09	37:12	3:43 min/km	+5:35
46	258	PABLO DE CEBALLOS CERRAJERIA	INDEPENDIENTE	59	3:29 min/km	13:25	3:48 min/km	25:34	3:46 min/km	37:23	37:27	3:44 min/km	+5:50
47	293	RAFAEL HERVAS SAMPERIO	CORRIENDO DESDE ZERO	1:00	3:34 min/km	13:21	3:47 min/km	25:34	3:46 min/km	37:30	37:34	3:45 min/km	+5:58
48	344	EMILIO MINCHERO GARCIA	COSTA QUEBRADA	53	3:08 min/km	12:45	3:37 min/km	25:13	3:43 min/km	37:42	37:45	3:46 min/km	+6:08
49	29	DANIEL TATO ANDRES	BM ATLETICO COLINDRES	54	3:11 min/km	12:27	3:32 min/km	25:02	3:42 min/km	37:50	37:53	3:47 min/km	+6:16
50	136	STEPHANE LEROY	AMIGOS DEL DEPORTE	59	3:30 min/km	13:22	3:47 min/km	25:39	3:47 min/km	37:54	37:54	3:47 min/km	+6:17
51	291	DIEGO ANDRES LOPEZ	INDEPENDIENTE	1:01	3:35 min/km	13:17	3:46 min/km	25:27	3:45 min/km	37:54	37:58	3:47 min/km	+6:21
52	343	DANIEL FERNANDEZ PEREZ	INDEPENDIENTE	55	3:15 min/km	12:45	3:37 min/km	25:12	3:43 min/km	37:58	38:01	3:48 min/km	+6:24
53	277	KEPA MORENO PALACIOS	EGURRE K3	58	3:24 min/km	13:19	3:47 min/km	25:45	3:48 min/km	37:58	38:02	3:48 min/km	+6:25
54	69	TIMOTEO VIVANCO ARRABEL	CORREN EN CANTABRIA	55	3:15 min/km	12:26	3:32 min/km	25:06	3:42 min/km	38:00	38:04	3:48 min/km	+6:27
55	73	FRANCISCO ARANA LANZA	INDEPENDIENTE	1:01	3:38 min/km	13:20	3:47 min/km	25:45	3:48 min/km	38:00	38:05	3:48 min/km	+6:28
56	351	JOSE RAMON FDEZ. DE ROITEGUI VILU	C.A.CASTILLA-LEON-ERMUA	58	3:26 min/km	13:21	3:47 min/km	25:45	3:48 min/km	38:04	38:07	3:48 min/km	+6:31
57	324	FERNANDO ALLENDE GUEZURAGA	HOY SUAVE	58	3:26 min/km	13:19	3:46 min/km	25:46	3:48 min/km	38:09	38:09	3:48 min/km	+6:32
58	133	PEDRO HERVAS GARRACHON	CORRE CASTRO	56	3:19 min/km	13:00	3:41 min/km	25:37	3:47 min/km	38:07	38:10	3:49 min/km	+6:33

Distancia: 10000 ms Fecha: 28/04/2018

Pos	Dorsal	Nombre	CLUB/EQUIPO	CONTROL 1		CONTROL 2		CONTROL 3		TIEMPO REAL	TIEMPO OFICIAL	RITMO	DIF.
				0,284 Kms	RITMO	3,522 kms	RITMO	6,761 kms	RITMO				
59	353	DAVID DELGADO GUILLEN	CLUB DE ATLETISMO ADAPTADO SAIATL	56	3:18 min/km	13:17	3:46 min/km	25:46	3:48 min/km	38:12	38:14	3:49 min/km	+6:38
60	165	ALVARO BARANDA MIGUEL	INDEPENDIENTE	55	3:16 min/km	12:59	3:41 min/km	25:28	3:46 min/km	38:17	38:20	3:50 min/km	+6:44
61	330	IKER LARREA SORALUZE	INDEPENDIENTE	59	3:30 min/km	13:20	3:47 min/km	25:55	3:50 min/km	38:24	38:27	3:50 min/km	+6:50
62	270	TOMAS FERNANDEZ GARCIA	ATLETICO POLANCO SOLVAY	1:00	3:34 min/km	13:33	3:51 min/km	26:03	3:51 min/km	38:26	38:30	3:51 min/km	+6:54
63	255	DANIEL CARRERA GOMEZ	INDEPENDIENTE	1:00	3:32 min/km	13:25	3:48 min/km	25:58	3:50 min/km	38:29	38:33	3:51 min/km	+6:56
64	284	JAGOBA BAZAGA	INDEPENDIENTE	1:03	3:42 min/km	13:50	3:55 min/km	26:27	3:54 min/km	38:37	38:41	3:52 min/km	+7:05
65	307	DAVID GUERRERO CAVADA	C.A. LAREDO	57	3:22 min/km	13:17	3:46 min/km	26:21	3:53 min/km	38:39	38:43	3:52 min/km	+7:06
66	325	MARTIN LUCAS COSTA	INDEPENDIENTE	59	3:27 min/km	13:17	3:46 min/km	26:27	3:54 min/km	38:44	38:49	3:52 min/km	+7:12
67	308	IÑAKI VALTIERRA BERRAL	EGURRE K3	59	3:30 min/km	13:39	3:52 min/km	26:22	3:54 min/km	38:47	38:52	3:53 min/km	+7:15
68	26	DAVID REVUELTA AJA	BM ATLETICO COLINDRES	1:01	3:34 min/km	13:38	3:52 min/km	26:25	3:54 min/km	38:51	38:54	3:53 min/km	+7:18
69	352	SANTIAGO FUERTES FERRERAS	C.A.CASTILLA-LEON-ERMUA	1:00	3:33 min/km	13:39	3:52 min/km	26:27	3:54 min/km	38:53	38:57	3:53 min/km	+7:20
70	31	ANDRES DIAZ MAS	BM ATLETICO COLINDRES	1:00	3:34 min/km	13:41	3:53 min/km	26:26	3:54 min/km	38:55	39:00	3:54 min/km	+7:24
71	34	GORKA FERNANDEZ CORREDERA	BM ATLETICO COLINDRES	59	3:30 min/km	13:40	3:52 min/km	26:25	3:54 min/km	38:58	39:01	3:54 min/km	+7:25
72	23	ANDRES JARAMILLO OCAMPO	AMPUERO	59	3:28 min/km	13:39	3:52 min/km	26:24	3:54 min/km	38:58	39:02	3:54 min/km	+7:26
73	225	AITOR NEGRO RODRIGUEZ	INDEPENDIENTE	58	3:27 min/km	13:39	3:52 min/km	26:24	3:54 min/km	38:59	39:03	3:54 min/km	+7:27
74	276	GORKA ROBLEDO PRIETO	INDEPENDIENTE	1:04	3:45 min/km	13:53	3:56 min/km	26:40	3:56 min/km	38:58	39:04	3:54 min/km	+7:28
75	203	JON GOIKOETXEA BILBAO	EUSKALDUNON TXOKOA	58	3:25 min/km	13:34	3:51 min/km	26:26	3:54 min/km	39:15	39:19	3:55 min/km	+7:42
76	334	KOLDO ZABALAANDIKOETXEA SOLAUN	ZORROTZAKO GAZTEEN TRIATLOI KLUB	1:02	3:38 min/km	13:51	3:55 min/km	26:42	3:56 min/km	39:13	39:19	3:55 min/km	+7:43
77	52	SAMUEL BADA GUTIERREZ	ATLETICO LAREDO	1:02	3:38 min/km	13:53	3:56 min/km	26:48	3:57 min/km	39:30	39:35	3:57 min/km	+7:59
78	51	JUAN CARLOS SAINZ HERRERO	ATLETICO LAREDO	1:01	3:36 min/km	13:52	3:56 min/km	26:48	3:57 min/km	39:37	39:42	3:58 min/km	+8:05
79	140	DAVID INCERA LOSA	ATLETICO LAREDO	1:02	3:39 min/km	13:53	3:56 min/km	26:48	3:57 min/km	39:38	39:43	3:58 min/km	+8:06
80	303	PABLO SANTAMARIA TORRECILLA	INDEPENDIENTE	59	3:27 min/km	13:33	3:50 min/km	26:39	3:56 min/km	39:48	39:51	3:59 min/km	+8:15
81	27	JUAN JIMENEZ MORAL	BM ATLETICO COLINDRES	1:01	3:36 min/km	13:42	3:53 min/km	26:50	3:58 min/km	39:52	39:57	3:59 min/km	+8:21
82	348	FRANCISCO JAVIER ECHEVARRIA PERI	MARAS	1:01	3:35 min/km	13:42	3:53 min/km	26:51	3:58 min/km	39:52	39:57	3:59 min/km	+8:21
83	77	AGUSTIN ARCE GARCIA	INDEPENDIENTE	1:07	3:59 min/km	13:53	3:56 min/km	26:46	3:57 min/km	39:55	40:04	4:00 min/km	+8:27
84	248	RAMON MADARIAGA	MUNAY KIROL KLUBA	1:09	4:03 min/km	14:11	4:01 min/km	27:35	4:04 min/km	40:15	40:20	4:02 min/km	+8:43
85	336	JONATAN LAMAS	ZORROTZAKO GAZTEEN TRIATLOI KLUB	1:05	3:51 min/km	14:17	4:03 min/km	27:26	4:03 min/km	40:16	40:22	4:02 min/km	+8:45
86	224	UNAI ARRANZ PLAZA	INDEPENDIENTE	1:01	3:37 min/km	13:51	3:56 min/km	27:34	4:04 min/km	40:39	40:44	4:04 min/km	+9:07
87	280	AARON ALONSO	INDEPENDIENTE	1:02	3:38 min/km	13:57	3:57 min/km	27:24	4:03 min/km	40:39	40:45	4:04 min/km	+9:08

Distancia: 10000 ms Fecha: 28/04/2018

Pos	Dorsal	Nombre	CLUB/EQUIPO	CONTROL 1		CONTROL 2		CONTROL 3		TIEMPO REAL	TIEMPO OFICIAL	RITMO	DIF.
				0,284 Kms	RITMO	3,522 kms	RITMO	6,761 kms	RITMO				
88	243	MANUEL SAN MIGUEL COBO	INDEPENDIENTE	1:03	3:44 min/km	14:01	3:58 min/km	27:29	4:03 min/km	40:40	40:45	4:04 min/km	+9:09
89	279	EDORTA MONTALBAN RODRIGUEZ	C.A. LAUDIO	1:00	3:34 min/km	13:47	3:54 min/km	27:15	4:01 min/km	40:48	40:52	4:05 min/km	+9:16
90	72	MIGUEL ANGEL SAINZ HERRERO	INDEPENDIENTE	1:03	3:44 min/km	14:22	4:04 min/km	27:42	4:05 min/km	40:46	40:53	4:05 min/km	+9:16
91	341	DAVID GARDEAZABAL LOPEZ	ORKATZAK	1:01	3:36 min/km	14:01	3:58 min/km	27:15	4:01 min/km	40:48	40:53	4:05 min/km	+9:17
92	345	CARLOS NAVARRO SANCHEZ	C.A. LAREDO	1:01	3:37 min/km	13:55	3:57 min/km	27:23	4:03 min/km	40:55	41:01	4:06 min/km	+9:24
93	241	LUIS COFIÑO GIL	INDEPENDIENTE	1:07	3:57 min/km	14:40	4:10 min/km	28:08	4:09 min/km	41:17	41:21	4:08 min/km	+9:44
94	135	ESTEBAN RICONDO CENDOYA	INDEPENDIENTE	1:03	3:42 min/km	14:22	4:04 min/km	27:54	4:07 min/km	41:18	41:24	4:08 min/km	+9:47
95	356	NACHO ORTIZ GARMENDIA	INDEPENDIENTE	1:01	3:35 min/km	14:04	3:59 min/km	27:51	4:07 min/km	41:24	41:30	4:09 min/km	+9:53
96	286	RUBEN LOPEZ GARCIA	INDEPENDIENTE	1:04	3:45 min/km	14:21	4:04 min/km	28:02	4:08 min/km	41:26	41:31	4:09 min/km	+9:54
97	360	ANGEL GONZALEZ HERNADEZ	C.A.CASTILLA-LEON-ERMUA	1:10	4:09 min/km	14:46	4:11 min/km	28:20	4:11 min/km	41:26	41:34	4:09 min/km	+9:57
98	275	JAVIER LOZA HERBELLA	ANTORCHA DE SANTOÑA	1:10	4:07 min/km	14:44	4:11 min/km	28:24	4:12 min/km	41:30	41:38	4:09 min/km	+10:01
99	253	RICARDO MELENDEZ FONTECILLA	ANTORCHA DE SANTOÑA	1:08	4:01 min/km	14:44	4:11 min/km	28:25	4:12 min/km	41:30	41:38	4:09 min/km	+10:01
100	28	GONZALO TERAN VIGIL	BM ATLETICO COLINDRES	1:03	3:45 min/km	14:24	4:05 min/km	28:06	4:09 min/km	41:37	41:41	4:10 min/km	+10:05
101	249	OSCAR CARBONERO JARQUE	HAPPY RUNNERS	1:06	3:54 min/km	14:46	4:11 min/km	28:23	4:11 min/km	41:37	41:44	4:10 min/km	+10:08
102	245	IKER ALONSO GANUZA	INDEPENDIENTE	1:04	3:47 min/km	14:09	4:01 min/km	28:05	4:09 min/km	41:50	41:55	4:11 min/km	+10:18
103	68	PEDRO CANTERO SANTAMARIA	CORREN EN CANTABRIA	1:11	4:11 min/km	14:59	4:15 min/km	28:41	4:14 min/km	41:51	42:00	4:12 min/km	+10:23
104	331	GORKA DE LA RED GONZALEZ	ZORROTZAKO GAZTEEN TRIATLOI KLUB	1:02	3:38 min/km	13:53	3:56 min/km	26:49	3:58 min/km	41:54	42:00	4:12 min/km	+10:24
105	281	IÑAKI SEGUIN ZAMALLOA	INDEPENDIENTE	1:02	3:41 min/km	14:20	4:04 min/km	28:17	4:11 min/km	42:02	42:06	4:12 min/km	+10:30
106	361	JOSE FERNANDEZ SISNIEGA	AMIGOS DEL DEPORTE	1:04	3:47 min/km	14:59	4:15 min/km	28:46	4:15 min/km	42:19	42:25	4:14 min/km	+10:49
107	80	MARCOS BRA TORRE	AMIGOS DEL DEPORTE	1:03	3:44 min/km	14:58	4:15 min/km	28:45	4:15 min/km	42:24	42:29	4:14 min/km	+10:53
108	318	AGUSTIN AIARTZAGUENA SARRIUGAR	INDEPENDIENTE	1:09	4:05 min/km	15:05	4:16 min/km	29:12	4:19 min/km	42:47	42:55	4:17 min/km	+11:18
109	141	PABLO COSIO LOS ARCOS	INDEPENDIENTE	1:21	4:47 min/km	15:28	4:23 min/km	29:31	4:21 min/km	42:58	43:10	4:19 min/km	+11:34
110	97	JUAN ENRIQUE GARCIA	INDEPENDIENTE	1:09	4:03 min/km	15:07	4:17 min/km	29:11	4:19 min/km	43:13	43:21	4:20 min/km	+11:44
111	340	RIGOBERTO CORTEJOSO GUTIERREZ	INDEPENDIENTE	1:05	3:50 min/km	14:59	4:15 min/km	29:15	4:19 min/km	43:17	43:24	4:20 min/km	+11:47
112	211	ARKAITZ TEJEDO PALACIOS	INDEPENDIENTE	1:04	3:46 min/km	14:58	4:15 min/km	29:14	4:19 min/km	43:24	43:30	4:21 min/km	+11:53
113	62	MARINO ALVAREZ RUIZ	INDEPENDIENTE	1:29	5:15 min/km	15:39	4:26 min/km	29:50	4:24 min/km	43:25	43:39	4:21 min/km	+12:03
114	261	DANIEL NAN NAN	INDEPENDIENTE	1:09	4:06 min/km	14:50	4:12 min/km	29:13	4:19 min/km	43:34	43:44	4:22 min/km	+12:07
115	53	EZEQUIEL SOLANA MOLLINEADO	INDEPENDIENTE	1:09	4:03 min/km	15:46	4:28 min/km	30:07	4:27 min/km	43:37	43:44	4:22 min/km	+12:07
116	349	IÑAKI GONZALEZ CANO	INDEPENDIENTE	1:11	4:11 min/km	15:21	4:21 min/km	29:37	4:22 min/km	43:38	43:46	4:22 min/km	+12:09

Distancia: 10000 ms Fecha: 28/04/2018

Pos	Dorsal	Nombre	CLUB/EQUIPO	CONTROL 1		CONTROL 2		CONTROL 3		TIEMPO REAL	TIEMPO OFICIAL	RITMO	DIF.
				0,284 Kms	RITMO	3,522 kms	RITMO	6,761 kms	RITMO				
117	166	LUCAS MARTIN BORBOLLA	CD BAJO ASON	1:11	4:11 min/km	15:22	4:22 min/km	29:36	4:22 min/km	43:41	43:46	4:22 min/km	+12:10
118	25	ALBERTO EXPOSITO SALVARREY	BM ATLETICO COLINDRES	1:11	4:10 min/km	15:49	4:29 min/km	29:59	4:26 min/km	43:43	43:48	4:22 min/km	+12:12
119	163	JON ANDER SAENZ DE OYER DOMINGL	INDEPENDIENTE	1:18	4:34 min/km	15:22	4:21 min/km	29:51	4:24 min/km	43:42	43:55	4:23 min/km	+12:19
120	129	ELOY MARTINO NORIEGA	INDEPENDIENTE	1:10	4:08 min/km	15:46	4:28 min/km	30:21	4:29 min/km	43:48	43:56	4:23 min/km	+12:19
121	226	FRAN LARREA MIER	INDEPENDIENTE	1:05	3:49 min/km	15:02	4:16 min/km	29:40	4:23 min/km	43:57	44:03	4:24 min/km	+12:26
122	309	DIEGO DE LA CRUZ RODRIGUEZ	SEKULEBEDARRA	1:03	3:44 min/km	15:02	4:16 min/km	29:20	4:20 min/km	44:08	44:08	4:24 min/km	+12:31
123	208	IVAN CAMPOS FERNANDEZ	INDEPENDIENTE	1:11	4:12 min/km	15:37	4:26 min/km	30:05	4:27 min/km	44:01	44:08	4:24 min/km	+12:32
124	167	BERNABE GONZALEZ MORALES	CD BAJO ASON	1:11	4:11 min/km	15:48	4:29 min/km	30:15	4:28 min/km	44:18	44:23	4:26 min/km	+12:47
125	24	MIGUEL AGUILAR RIVAS	BM ATLETICO COLINDRES	1:12	4:16 min/km	15:47	4:29 min/km	30:16	4:28 min/km	44:22	44:29	4:26 min/km	+12:53
126	124	NACHO ORTIZ PEREDA	INDEPENDIENTE	1:08	4:01 min/km	15:03	4:16 min/km	29:29	4:21 min/km	44:31	44:40	4:28 min/km	+13:03
127	239	JESUS MANCENIDO VELEZ	INDEPENDIENTE	1:03	3:42 min/km	15:01	4:16 min/km	29:55	4:25 min/km	44:35	44:42	4:28 min/km	+13:05
128	207	FELIX RAYON RODRIGUEZ	INDEPENDIENTE	1:11	4:11 min/km	15:35	4:25 min/km	30:09	4:27 min/km	44:36	44:43	4:28 min/km	+13:07
129	210	JOSE FELIX CABEZAS MENDOZA	INDEPENDIENTE	1:11	4:12 min/km	15:46	4:28 min/km	30:21	4:29 min/km	44:43	44:51	4:29 min/km	+13:14
130	273	HILARIO DE MIGUEL PARDO	INDEPENDIENTE	1:08	4:02 min/km	15:41	4:27 min/km	30:22	4:29 min/km	44:48	44:53	4:29 min/km	+13:16
131	329	JON ANDER ROMO LOPEZ	ZORROTZAKO GAZTEEN TRIATLOI KLUB	1:12	4:13 min/km	15:11	4:18 min/km	30:01	4:26 min/km	44:51	44:59	4:29 min/km	+13:22
132	58	OSCAR GARCIA PABLOS	AMIGOS DEL DEPORTE	1:09	4:04 min/km	15:46	4:28 min/km	30:21	4:29 min/km	44:53	44:59	4:29 min/km	+13:23
133	257	AITOR ORTIZ DE MENDIBIL MARCO	INDEPENDIENTE	1:09	4:03 min/km	15:20	4:21 min/km	30:07	4:27 min/km	44:58	45:04	4:30 min/km	+13:27
134	20	DANIEL MARTINEZ INCERA	INDEPENDIENTE	1:05	3:48 min/km	15:13	4:19 min/km	30:09	4:27 min/km	45:05	45:11	4:31 min/km	+13:35
135	222	CARLOS GARCIA BURGADA	INDEPENDIENTE	1:09	4:05 min/km	15:46	4:28 min/km	30:27	4:30 min/km	45:17	45:23	4:32 min/km	+13:47
136	250	VICTOR BARRIOS COSGAYA	INDEPENDIENTE	1:11	4:12 min/km	15:46	4:28 min/km	30:39	4:32 min/km	45:27	45:34	4:33 min/km	+13:57
137	171	LUIS MIGUEL GARCIA BARANDA	CORRALES	1:10	4:08 min/km	15:55	4:31 min/km	30:48	4:33 min/km	45:32	45:37	4:33 min/km	+14:00
138	264	ANTONIO PEREZ ABASCAL	INDEPENDIENTE	1:06	3:53 min/km	15:35	4:25 min/km	30:20	4:29 min/km	45:43	45:49	4:34 min/km	+14:13
139	246	JESUS ANGEL LOPEZ PEREZ	INDEPENDIENTE	1:21	4:47 min/km	16:07	4:34 min/km	31:04	4:35 min/km	45:45	45:55	4:35 min/km	+14:19
140	254	ASIER GIL ALMANDOZ	INDEPENDIENTE	1:09	4:05 min/km	15:47	4:29 min/km	30:51	4:33 min/km	45:59	45:59	4:35 min/km	+14:22
141	144	CARLOS LUIS REVUELTA QUINTANA	ANTORCHA	1:11	4:10 min/km	15:50	4:29 min/km	30:57	4:34 min/km	45:55	46:02	4:36 min/km	+14:25
142	217	IÑAKI GUTIERREZ MARTINEZ	C.A. SANTURTZI	1:12	4:15 min/km	16:16	4:37 min/km	31:17	4:37 min/km	46:10	46:17	4:37 min/km	+14:40
143	240	JUAN MANUEL REÑON	C.A. PORTUGALETE	1:09	4:05 min/km	16:07	4:34 min/km	31:04	4:35 min/km	46:28	46:34	4:39 min/km	+14:57
144	305	ENRIQUE SANTAMARIA GONZALEZ	INDEPENDIENTE	1:10	4:08 min/km	15:41	4:27 min/km	31:07	4:36 min/km	46:30	46:38	4:39 min/km	+15:01
145	45	VICTOR MANUEL SARABIA ARCE	INDEPENDIENTE	1:09	4:03 min/km	15:46	4:28 min/km	30:48	4:33 min/km	46:32	46:40	4:40 min/km	+15:03

Distancia: 10000 ms Fecha: 28/04/2018

Pos	Dorsal	Nombre	CLUB/EQUIPO	CONTROL 1		CONTROL 2		CONTROL 3		TIEMPO REAL	TIEMPO OFICIAL	RITMO	DIF.
				0,284 Kms	RITMO	3,522 kms	RITMO	6,761 kms	RITMO				
146	21	PEDRO JARA LASTRA	AMPUERO	1:20	4:42 min/km	16:22	4:39 min/km	31:55	4:43 min/km	46:33	46:43	4:40 min/km	+15:06
147	320	JOSE DOMINGO FUENTE MARTINEZ	STEAGUA RUNNING TEAM	1:08	4:00 min/km	16:10	4:35 min/km	31:28	4:39 min/km	46:38	46:44	4:40 min/km	+15:07
148	310	ARGIMIRO MARCOS GRANDE	INDEPENDIENTE	1:15	4:24 min/km	16:21	4:38 min/km	31:38	4:40 min/km	46:36	46:44	4:40 min/km	+15:07
149	216	GABRIEL MARTINEZ MARTINEZ	C.A. GETXO	1:12	4:14 min/km	16:16	4:37 min/km	31:31	4:39 min/km	46:40	46:49	4:40 min/km	+15:12
150	296	JABITXU MARTÍN ESPERANZA	INDEPENDIENTE	1:21	4:46 min/km	16:25	4:39 min/km	31:49	4:42 min/km	46:42	46:52	4:41 min/km	+15:16
151	137	JUAN CARLOS RUIZ LOPEZ	INDEPENDIENTE	1:20	4:42 min/km	16:26	4:40 min/km	31:55	4:43 min/km	46:45	46:54	4:41 min/km	+15:18
152	50	MIGUEL ANGEL GONZALEZ HONTALVIL	BM ATLETICO COLINDRES	1:40	5:52 min/km	21:03	5:58 min/km	33:55	5:01 min/km	46:51	47:04	4:42 min/km	+15:28
153	268	ROBERTO OBREGON MARTINEZ	INDEPENDIENTE	1:28	5:12 min/km	17:18	4:54 min/km	32:34	4:49 min/km	46:55	47:07	4:42 min/km	+15:31
154	347	JESUS MARIA ESCARIZ ROS	INDEPENDIENTE	1:17	4:33 min/km	17:00	4:49 min/km	32:22	4:47 min/km	47:02	47:09	4:42 min/km	+15:32
155	295	RAFAEL LUENGO BARRIOS	INDEPENDIENTE	1:11	4:12 min/km	15:38	4:26 min/km	31:12	4:36 min/km	47:01	47:09	4:42 min/km	+15:33
156	288	ANTONIO PEREZ RUIZ	INDEPENDIENTE	1:21	4:48 min/km	16:38	4:43 min/km	32:09	4:45 min/km	47:00	47:10	4:43 min/km	+15:33
157	274	IGNACIO SINGLA VIAÑA	INDEPENDIENTE	1:16	4:28 min/km	16:32	4:41 min/km	32:01	4:44 min/km	47:06	47:14	4:43 min/km	+15:37
158	287	IÑIGO AMBROSIO MARTIN	INDEPENDIENTE	1:18	4:35 min/km	15:50	4:29 min/km	31:28	4:39 min/km	47:16	47:27	4:44 min/km	+15:50
159	14	LUIS ANDRES MADRAZO SAN ROMAN	TRIATLON COLINDRES	1:26	5:03 min/km	17:02	4:50 min/km	31:13	4:37 min/km	47:18	47:31	4:45 min/km	+15:55
160	332	AITOR PEREZ VALTIERRA	INDEPENDIENTE	59	3:30 min/km	16:08	4:35 min/km	32:32	4:48 min/km	47:50	47:54	4:47 min/km	+16:18
161	169	SERGIO BENITEZ GARCIA	BALONCESTO COLINDRES	1:32	5:26 min/km	17:45	5:02 min/km	33:36	4:58 min/km	47:44	47:54	4:47 min/km	+16:18
162	234	JAVIER PEÑA GARCIA	INDEPENDIENTE	1:18	4:37 min/km	17:12	4:53 min/km	33:14	4:55 min/km	47:53	48:03	4:48 min/km	+16:26
163	247	JOSE ANTONIO IBÁÑEZ MARTINEZ	ANA, ERIKA Y MARTINA	1:16	4:30 min/km	16:27	4:40 min/km	32:19	4:46 min/km	47:55	48:04	4:48 min/km	+16:27
164	323	JOSE FELIX VAQUERO CORREA	INDEPENDIENTE	1:29	5:16 min/km	16:58	4:49 min/km	32:27	4:48 min/km	47:49	48:05	4:48 min/km	+16:28
165	46	IÑIGO IRAOLA ZUBILLAGA	INDEPENDIENTE	1:24	4:58 min/km	17:38	5:00 min/km	33:31	4:57 min/km	48:06	48:16	4:49 min/km	+16:40
166	142	DAVID SANTALLANA	INDEPENDIENTE	1:19	4:40 min/km	16:25	4:39 min/km	32:28	4:48 min/km	48:09	48:18	4:49 min/km	+16:42
167	170	LUCIANO SETIEN MARTINEZ	CD BAJO ASON	1:16	4:29 min/km	16:16	4:37 min/km	31:59	4:43 min/km	48:23	48:32	4:51 min/km	+16:56
168	315	ALEJANDRO MARTINEZ PEREZ	INDEPENDIENTE	1:18	4:37 min/km	17:09	4:52 min/km	32:57	4:52 min/km	48:28	48:34	4:51 min/km	+16:58
169	314	CARLOS GOITIA GONZALEZ	INDEPENDIENTE	1:23	4:52 min/km	17:27	4:57 min/km	33:40	4:58 min/km	49:01	49:09	4:54 min/km	+17:32
170	70	ALEJANDRO ARANGUREN CAVIEDES	BM ATLETICO COLINDRES	1:20	4:44 min/km	17:27	4:57 min/km	33:39	4:58 min/km	49:02	49:10	4:55 min/km	+17:34
171	127	JOSE MIGUEL VENERO HOYO	INDEPENDIENTE	1:16	4:31 min/km	17:25	4:56 min/km	33:42	4:59 min/km	49:23	49:31	4:57 min/km	+17:55
172	227	ANDRES BLANCO RODRIGUEZ	ATLETISMORIBAMONTÁNALMARCONSTF	1:06	3:54 min/km	16:43	4:44 min/km	33:08	4:54 min/km	49:35	49:38	4:57 min/km	+18:01
173	350	DAVID PEJENAUTE	INDEPENDIENTE	1:18	4:37 min/km	16:59	4:49 min/km	33:06	4:53 min/km	49:29	49:39	4:57 min/km	+18:03
174	265	RODRIGO GARCIA ROMAN	INDEPENDIENTE	1:28	5:13 min/km	17:19	4:55 min/km	33:36	4:58 min/km	49:31	49:44	4:58 min/km	+18:07

Distancia: **10000** ms Fecha: **28/04/2018**

Pos	Dorsal	Nombre	CLUB/EQUIPO	CONTROL 1		CONTROL 2		CONTROL 3		TIEMPO REAL	TIEMPO OFICIAL	RITMO	DIF.
				0,284 Kms	RITMO	3,522 kms	RITMO	6,761 kms	RITMO				
175	86	OSCAR VILLEGAS	INDEPENDIENTE	1:19	4:41 min/km	17:28	4:57 min/km	33:40	4:58 min/km	49:38	49:47	4:58 min/km	+18:10
176	87	ALFREDO SHALLCRASS	CORRIENDO EN SANTANDER	1:20	4:43 min/km	17:27	4:57 min/km	33:40	4:58 min/km	49:38	49:47	4:58 min/km	+18:11
177	244	DIEGO GONZÁLEZ MADERA	INDEPENDIENTE	1:20	4:44 min/km	17:26	4:57 min/km	33:43	4:59 min/km	49:42	49:51	4:59 min/km	+18:14
178	358	SANTI MARTINEZ ONTORIA	INDEPENDIENTE	1:17	4:33 min/km	17:26	4:57 min/km	33:39	4:58 min/km	49:50	49:59	4:59 min/km	+18:22
179	57	JAVIER DONOSTI PENAS	INDEPENDIENTE	1:17	4:32 min/km	17:26	4:57 min/km	33:40	4:58 min/km	49:53	50:00	5:00 min/km	+18:23
180	202	JOSE LUIS ALONSO RODRIGUEZ	INDEPENDIENTE	1:20	4:43 min/km	17:27	4:57 min/km	33:42	4:59 min/km	49:49	50:00	5:00 min/km	+18:23
181	60	ANGEL SAINZ FERNANDEZ	AMIGOS DEL DEPORTE	1:17	4:32 min/km	17:26	4:57 min/km	33:39	4:58 min/km	49:54	50:00	5:00 min/km	+18:23
182	204	JESUS BARRERAS BARRERAS	INDEPENDIENTE	1:35	5:36 min/km	18:25	5:13 min/km	34:24	5:05 min/km	49:56	50:10	5:01 min/km	+18:34
183	42	ANGEL GONZALEZ ALONSO	INDEPENDIENTE	1:21	4:45 min/km	17:28	4:57 min/km	33:45	4:59 min/km	50:16	50:27	5:02 min/km	+18:50
184	98	ALEJANDRO CRESPO OTERO	INDEPENDIENTE	1:34	5:31 min/km	18:00	5:06 min/km	34:27	5:05 min/km	50:21	50:37	5:03 min/km	+19:00
185	259	PEDRO CEBALLOS REVUELTA	INDEPENDIENTE	1:23	4:55 min/km	17:10	4:52 min/km	34:00	5:01 min/km	50:44	50:55	5:05 min/km	+19:19
186	161	JOSE IGNACIO GOMEZ LAVIN	INDEPENDIENTE	1:35	5:36 min/km	18:49	5:20 min/km	35:38	5:16 min/km	51:38	51:50	5:11 min/km	+20:13
187	94	JUAN FRANCISCO VILA POLO	INDEPENDIENTE	1:36	5:38 min/km	18:50	5:20 min/km	35:39	5:16 min/km	51:38	51:50	5:11 min/km	+20:13
188	316	LUIS MARIA OLLO LARREA	INDEPENDIENTE	1:25	4:59 min/km	17:51	5:04 min/km	35:00	5:10 min/km	51:50	52:02	5:12 min/km	+20:25
189	346	JOSE BENAITE RODRIGUEZ	RAQUEROS	1:35	5:36 min/km	18:24	5:13 min/km	35:10	5:12 min/km	52:00	52:15	5:13 min/km	+20:38
190	49	JOSE MARIA GARCIA AROCAS	INDEPENDIENTE	1:31	5:23 min/km	18:43	5:19 min/km	36:01	5:19 min/km	52:08	52:20	5:14 min/km	+20:43
191	357	ANTONIO ANTON CALVO	INDEPENDIENTE	1:31	5:21 min/km	17:52	5:04 min/km	35:01	5:10 min/km	52:04	52:21	5:14 min/km	+20:44
192	54	JESUS TRUEBA SAN EMETERIO	INDEPENDIENTE	1:34	5:32 min/km	18:54	5:22 min/km	36:21	5:22 min/km	52:13	52:27	5:14 min/km	+20:51
193	215	DOMINGO ARKOTXA	INDEPENDIENTE	1:27	5:06 min/km	18:31	5:15 min/km	35:54	5:18 min/km	52:26	52:37	5:15 min/km	+21:00
194	43	JAVIER SOLER GABIOLA	INDEPENDIENTE	1:24	4:57 min/km	18:03	5:07 min/km	35:25	5:14 min/km	52:28	52:38	5:15 min/km	+21:01
195	145	RAUL RAYON ESCALADA	CLUB MONTAÑA CASTRO	1:35	5:35 min/km	18:18	5:11 min/km	35:40	5:16 min/km	52:29	52:43	5:16 min/km	+21:07
196	41	ANDRES NAVASCUEZ LUCIO	INDEPENDIENTE	1:31	5:22 min/km	18:43	5:19 min/km	36:02	5:19 min/km	52:34	52:46	5:16 min/km	+21:09
197	266	FRANCISCO JOSE COBO MARTINEZ	CAMPING ATLETICO LAREDO	1:30	5:17 min/km	18:47	5:20 min/km	36:04	5:20 min/km	52:49	52:59	5:17 min/km	+21:23
198	99	MANUEL RODRIGUEZ HIERRO	INDEPENDIENTE	1:14	4:23 min/km	17:52	5:04 min/km	35:17	5:13 min/km	52:56	53:03	5:18 min/km	+21:26
199	66	VICTOR TERCENO RODRIGUEZ	INDEPENDIENTE	1:32	5:23 min/km	18:55	5:22 min/km	36:37	5:24 min/km	53:10	53:22	5:20 min/km	+21:45
200	59	FRANCISCO MARTIN FERNANDEZ	INDEPENDIENTE	1:32	5:25 min/km	18:54	5:22 min/km	36:37	5:25 min/km	53:18	53:31	5:21 min/km	+21:54
201	56	MARCOS FERNANDEZ BOTELLA	INDEPENDIENTE	1:29	5:15 min/km	18:04	5:07 min/km	35:26	5:14 min/km	53:35	53:48	5:22 min/km	+22:11
202	76	JAIME COLON MARAÑON	ALUCANT BAJO ASON	1:12	4:15 min/km	18:04	5:07 min/km	35:57	5:19 min/km	53:43	53:48	5:22 min/km	+22:12
203	128	LUIS BARANDA DOMINGO	INDEPENDIENTE	1:25	5:01 min/km	19:10	5:26 min/km	37:02	5:28 min/km	54:22	54:31	5:27 min/km	+22:55

Distancia: **10000** ms Fecha: **28/04/2018**

Pos	Dorsal	Nombre	CLUB/EQUIPO	CONTROL 1		CONTROL 2		CONTROL 3		TIEMPO REAL	TIEMPO OFICIAL	RITMO	DIF.
				0,284 Kms	RITMO	3,522 kms	RITMO	6,761 kms	RITMO				
204	212	JOSE MANUEL ANSOLA SAN EMETERIC	INDEPENDIENTE	1:26	5:05 min/km	18:07	5:08 min/km	36:20	5:22 min/km	54:33	54:43	5:28 min/km	+23:06
205	67	ALBERTO BERMEJO RIVADOLLA	INDEPENDIENTE	1:32	5:27 min/km	18:55	5:22 min/km	36:44	5:26 min/km	54:59	55:12	5:31 min/km	+23:35
206	65	JAVIER CAMPO RODRIGUEZ	INDEPENDIENTE	1:32	5:24 min/km	18:56	5:22 min/km	36:44	5:26 min/km	55:00	55:12	5:31 min/km	+23:36
207	327	LUIS LOPEZ FERNANDEZ	INDEPENDIENTE	1:20	4:44 min/km	17:49	5:03 min/km	36:19	5:22 min/km	56:02	56:12	5:37 min/km	+24:35
208	82	JUAN JESUS ZAMANILLO GARCIA	INDEPENDIENTE	1:33	5:30 min/km	19:25	5:30 min/km	37:51	5:35 min/km	56:19	56:32	5:39 min/km	+24:55
209	84	ANGEL CUETOS MONTERO	INDEPENDIENTE	1:37	5:42 min/km	19:26	5:31 min/km	37:51	5:36 min/km	56:18	56:33	5:39 min/km	+24:57
210	71	JOSE LUIS OJEDA MANZANEDO	INDEPENDIENTE	1:36	5:40 min/km	20:35	5:50 min/km	40:28	5:59 min/km	59:12	59:25	5:56 min/km	+27:48
211	122	JONANDER FERNANDEZ MORATINOS	INDEPENDIENTE	1:38	5:48 min/km	20:43	5:52 min/km	40:27	5:59 min/km	1:00:10	1:00:23	6:02 min/km	+28:47
212	123	AMIR SAID MAHMOUND	INDEPENDIENTE	1:39	5:49 min/km	20:43	5:52 min/km	40:28	5:59 min/km	1:00:09	1:00:23	6:02 min/km	+28:47
213	74	JOSE LUIS LUTE FERNANDEZ LOPEZ	ALUCANT BAJO ASON	1:36	5:38 min/km	22:14	6:18 min/km	46:20	6:51 min/km	1:10:07	1:10:19	7:01 min/km	+38:42