

Puntentabel Geelse Atletiekclub

• • • •

1)										
Onderdeel	Tijd/afstand/hoogte									Punten
a)										
b)										
c)										
d)										
e)										
subtotaal										0
					CAD	SCH	JUN	SEN	MAS	Aantal Punten

2) Algemeen										
Deelname aan wedstrijden, jogging		ptn/wedstrijd	deelname	5	5	5	5	5		

3) Clubgebeuren									
Veldloop Geel			deelname	10	10	10	10	10	
Atletiekmeeting Geel			deelname	10	10	10	10	10	
Holven Jogging			deelname	10	10	10	10	10	
Natuurloop Geel			deelname	10	10	10	10	10	
Dwars door Geel			deelname	10	10	10	10	10	
medewerker evenement GAC			deelname	10	10	10	10	10	
IFAM, WACT, Crosscup		ptn/wedstrijd	deelname	5	5	5	5	5	
Clubrecord (einde seizoen)		1x/jaar/discipline		50	100	150	200	50	
Beker van Vlaanderen		elk lid die deelneemt	deelname	50	50	50	50	50	
			of: 2e-5e	100	100	100	100	100	
			of: winnaar	150	150	150	150	150	

4) Regionaal										
PK veldlopen			of: 9e-25e	25	50	50	100	25		
			of: 4e-8e	50	75	75	125	50		
			of: 2e-3e	75	100	100	150	75		
			of: kampioen	100	125	125	175	100		
PK indoor		ptn/discipline	of: 4e-8e	50	75	75	100	25		
			of: 2e-3e	75	100	100	150	75		
			of: kampioen	100	125	125	150	100		
PK outdoor		ptn/discipline	of: 4e-8e	50	75	75	100	25		
			of: 2e-3e	75	100	100	150	75		
			of: kampioen	100	125	125	150	100		
PK outdoor aflossingen		ptn/discipline	of: 2e-3e	25	20	20	75	25		
			of: kampioen	50	75	75	100	50		
KvV - Indoor Cad/schol		ptn/discipline	deelname	25	25					
			of: 4e-8e	50	75					
			of: 2e-3e	100	150					
			of: kampioen	150	200					
KvV - Indoor A.C.		ptn/discipline	deelname	25	25	25	25	25		
			of: 4e-8e	100	100	100	100	100		
			of: 2e-3e	200	200	200	200	200		
			of: kampioen	300	300	300	300	300		
Kvv - Outdoor Cad/Sch - Mas		ptn/discipline	deelname	25	25			25		
			of: 4e-8e	50	75			50		
			of: 2e-3e	100	150			100		
			of: kampioen	150	200			150		
Kvv - Outdoor A.C.		ptn/discipline	deelname	25	25	25	25	25		
			of: 4e-8e	100	100	100	100	100		
			of: 2e-3e	200	200	200	200	200		
			of: kampioen	300	300	300	300	300		
Kvv - Veldlopen			deelname	25	25	25	25	25		
			of: 9e-25e	25	50	50	100	25		
			of: 4e-8e	50	100	100	150	50		
			of: 2e-3e	100	150	150	200	100		
			of: kampioen	200	250	250	300	200		

5) Nationaal									
BK - Veldlopen			deelname	25	25	25	25	25	
			of: 9e-25e	50	100	100	150	50	
			of: 4e-8e	100	150	150	200	100	
			of: 2e-3e	150	200	200	300	150	
			of: kampioen	250	300	300	400	250	
BK - Indoor Cad/Sch - MAS - JUN - BEL		ptn/discipline	deelname	25	25	25	25	25	
			of: 4e-8e	100	150	150	150	100	
			of: 2e-3e	150	200	200	200	150	
			of: kampioen	200	250	250	250	200	
BK - Indoor A.C.		ptn/discipline	deelname	25	25	25	25	25	
			of: 4e-8e	200	200	200	200	200	
			of: 2e-3e	300	300	300	300	300	
			of: kampioen	400	400	400	400	400	
BK - Indoor aflossingen		ptn/discipline	deelname	25	25	25	25	25	
			of: 2e-3e	150	150	150	150	150	
			of: kampioen	300	300	300	300	300	
BK - Outdoor Cad/Sch - MAS - JUN - BEL		ptn/discipline	deelname	25	25	25	25	25	
			of: 4e-8e	100	150	150	150	100	
			of: 2e-3e	150	200	200	200	150	
			of: kampioen	200	250	250	250	200	

BK - Outdoor A.C. (Olympische Nrs.)		ptn/discipline	deelname	25	25	25	25	25		
			of: 4e-8e	200	200	200	200	200		
			of: 2e-3e	300	300	300	300	300		
			of: kampioen	400	400	400	400	400		
BK - Outdoor A.C. (Nt. Olympische Nrs.)		ptn/discipline	deelname				25	25		
			of: 4e-8e				150	150		
			of: 2e-3e				250	250		
			of: kampioen				350	350		
BK - Outdoor aflossingen Cad/Sch - MAS - JUN		ptn/discipline	deelname	25	25	25		25		
			of: 4e-8e	50	50	50		50		
			of: 2e-3e	100	100	100		100		
			of: kampioen	250	250	250		250		
BK - Outdoor aflossingen A.C.			deelname	25	25	25	25	25		
			of: 4e-8e	100	100	100	100	100		
			of: 2e-3e	150	150	150	150	150		
			of: kampioen	300	300	300	300	300		
Belgisch record - Individueel		1x/jaar/discipline		500	1000	1500	2000	500		
Belgisch record - Aflossingen		1x/jaar/discipline		250	500	750	1000	250		
Crosscup eindstand			of: 2e - 10e	100	200	200	300	100		
			of: winnaar	500	750	750	1000	500		
Top 10 prestatieijst - einde seizoen		ptn./categorie	of: 2e - 10e	150	200	200	250	150		
		(eigen en/of A.C.)	of: winnaar	300	400	400	500	300		
Top 50 prestatieijst - aller tijden einde seizoen		ptn./categorie (eigen en/of A.C.)		400	500	500	600	400		

6) Internationaal										
Interland SCH - JUN- BEL - MAS					250	250	250	250		
Memorial/Nacht van de atletiek (hoofdprogramma)				150	150	150	150	150		
EK en WK veldlopen					1000	1000	1500	500		
EK en WK indoor A.C.				1500	1500	1500	1500	1500		
EK en WK Juniors en EK U23						1000	1000			
EK/WK/OS outdoor A.C.				1500	1500	1500	1500	1500		
EK en WK indoor en outdoor MAS								500		
EYOF/EK/WK Sch					500					

Totaal

0

Opmerkingen

Rubriek 1 is algemeen, de andere zijn extra (=bovenop rubriek 1)

Volledig puntenaantal voor outdoor/indoor indien minimaal 12 deelnemers

1/2 puntenaantal naar boven afronden voor outdoor en indoor indien minstens 8 deelnemers

1/3 punten naar boven afronden indien er minder dan 8 deelnemers zijn

Voor cross enkel volledige punten indien in de 1ste helft van de deelnemers eindigen

100m														
SEN			JUN			SCH			CAD			MAS		
Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames
200	10,56	11,81	100	10,98	12,28	50	11,40	12,52	35	11,83	12,99	100	11,40	12,99
150	10,67	1,99	75	110,08	12,45	37,5	11,50	12,68	27,5	11,92	13,14	75	11,50	13,15
100	10,79	12,16	50	11,18	12,61	25	11,60	12,83	20	12,01	13,30	50	11,60	13,32
75	10,94	12,40	35	11,32	12,83	17,5	11,73	13,04	15	12,13	13,50	35	11,73	13,53
50	11,13	12,69	25	11,49	13,10	12,5	11,89	13,30	10	12,28	13,75	25	11,89	13,80
25	11,32	12,99	15	11,66	13,37	7,5	12,05	13,56	5	12,43	14,01	15	12,05	14,08

200m														
SEN			JUN			SCH			CAD			MAS		
Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames
200	21,23	24,02	100	22,08	24,98	50	22,93	25,46	35	23,78	16,42	100	22,93	26,42
150	21,48	24,39	75	22,31	25,32	37,5	23,15	25,79	27,5	23,99	26,74	75	23,15	26,76
100	21,73	24,76	50	22,53	25,67	25	23,36	26,12	20	24,19	27,07	50	23,36	27,11
75	22,06	25,26	35	22,83	26,13	17,5	23,64	26,57	15	24,46	27,50	35	23,64	27,57
50	22,48	25,88	25	23,20	16,71	12,5	24,00	27,12	10	24,80	28,04	25	24,00	28,15
25	22,89	26,51	15	23,57	27,29	7,5	24,36	27,68	5	25,13	28,58	15	24,36	28,72

400m														
SEN			JUN			SCH			CAD			MAS		
Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames
200	47,04	54,36	100	49,16	56,81	50	51,04	57,90	35	52,92	60,07	100	50,81	59,80
150	47,59	55,32	75	49,65	57,75	37,5	54,52	58,78	27,5	53,37	60,94	75	51,28	60,71
100	48,14	56,29	50	50,15	58,63	25	51,99	59,66	20	53,82	61,80	50	51,75	61,62
75	48,88	57,57	35	50,81	59,85	17,5	52,62	60,83	15	54,43	62,96	35	52,38	62,83
50	49,79	59,17	25	51,64	61,36	12,5	53,42	62,30	10	55,18	64,40	25	53,17	64,35
25	50,71	60,78	15	52,47	62,88	7,5	54,21	63,77	5	55,93	65,84	15	53,96	65,83

Hoge Horden														
SEN			JUN			SCH			CAD			MAS		
Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames
	110mH	100mH		110mH	100mH		110mH	100mH		110mH	100mH		110mH	100mH
	1,067m	0,84m		0,99m	0,84m		0,914m	0,726m		0,914m	0,726m		1,067m	0,84m
200	14,13	13,75	100	14,66	14,33	50	14,72	14,30	35	14,58	12,08	100	14,83	14,44
150	14,33	14,03	75	14,85	14,60	37,5	14,90	14,56	27,5	14,74	12,28	75	15,01	14,70
100	14,53	14,31	50	15,04	14,86	25	15,07	14,81	20	14,90	12,48	50	15,19	14,95
75	14,81	14,68	35	15,29	15,21	17,5	15,31	15,14	15	15,12	12,75	35	15,43	15,29
50	15,15	15,14	25	15,60	15,65	12,5	15,60	15,56	10	15,39	13,09	25	15,72	15,71
25	15,48	15,60	15	15,91	16,09	7,5	15,90	15,98	5	15,67	13,43	15	16,02	16,14

Lage Horden														
SEN			JUN			SCH			CAD			MAS		
Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames
	400mH	400mH		400mH	400mH		400mH	400mH		400mH	400mH		400mH	400mH
	0914m	0,726m		0914m	0,726m		0,84m	0,726m		0,84m	0,726m		0914m	0,726m
200	51,80	59,05	100	54,39	62,00	50	55,94	63,19	35	41,70	47,24	100	55,94	64,96
150	52,55	60,26	75	55,09	61,17	37,5	56,62	64,32	27,5	42,17	48,05	75	56,62	66,12
100	53,30	61,47	50	55,79	64,33	25	57,30	65,45	20	42,64	48,86	50	57,30	67,29
75	54,31	63,08	35	56,73	65,88	17,5	58,20	66,96	15	43,27	49,94	35	58,20	68,84
50	55,56	65,09	25	57,90	67,82	12,5	59,32	68,85	10	44,05	51,28	25	29,32	70,28
25	56,81	67,11	15	59,06	69,76	7,5	60,45	70,84	5	44,84	52,63	15	60,45	72,73

Hoog														
SEN			JUN			SCH			CAD			MAS		
Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames
200	2,14	1,83	100	1,99	1,70	50	1,91	1,65	35	1,80	1,57	100	1,88	1,63
150	2,10	1,79	75	1,96	1,67	37,5	1,87	1,62	27,5	1,77	1,55	75	1,85	1,60
100	2,06	1,76	50	1,92	1,64	25	1,84	1,59	20	1,74	1,52	50	1,85	1,57
75	2,01	1,71	35	1,88	1,60	17,5	1,80	1,55	15	1,70	1,48	35	1,78	1,53
50	1,94	1,65	25	1,82	1,54	12,5	1,75	1,50	10	1,66	1,44	25	1,73	1,48
25	1,88	1,59	15	1,77	1,49	7,5	1,70	1,45	5	1,61	1,39	15	1,68	1,43

Poolstok														
SEN			JUN			SCH			CAD			MAS		
Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames
200	5,24	4,13	100	4,87	3,84	50	4,66	3,72	35	4,40	3,55	100	4,61	3,68
150	5,11	1,02	75	4,76	3,75	37,5	4,56	3,63	27,5	4,30	3,47	75	4,50	3,59
100	4,98	3,91	50	4,64	3,65	25	4,45	3,54	20	4,20	3,38	50	4,40	3,50
75	4,81	3,77	35	4,49	3,52	17,5	4,31	3,42	15	4,08	3,27	35	4,26	3,38
50	4,59	3,59	25	4,30	3,36	12,5	4,13	3,26	10	3,91	3,13	25	4,08	3,23
25	4,38	3,41	15	4,11	3,20	7,5	3,95	3,11	5	3,75	2,99	15	3,91	3,08

Ver														
SEN			JUN			SCH			CAD			MAS		
Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames
200	7,56	6,17	100	7,03	5,74	50	6,73	5,55	35	6,35	5,31	100	6,66	5,49
150	7,40	6,01	75	6,89	5,60	37,5	6,60	5,42	27,5	6,24	5,18	75	6,53	5,36
100	7,24	5,86	50	6,76	5,46	25	6,47	5,29	20	6,12	5,06	50	6,40	5,23
75	7,03	5,65	35	6,57	5,27	17,5	6,30	5,12	15	5,96	4,90	35	6,23	5,06
50	6,77	5,38	25	6,34	5,04	12,5	6,09	4,90	10	5,77	4,70	25	6,02	4,84
25	6,50	5,12	15	6,11	4,81	7,5	5,87	4,68	5	5,57	4,49	15	5,81	4,63

Hinkstap														
SEN			JUN			SCH			CAD			MAS		
Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames
200	15,74	12,90	100	14,64	12,00	50	14,01	11,61	35	13,23	11,10	100	13,85	11,48
150	15,42	12,57	75	14,36	11,71	37,5	13,75	11,34	27,5	12,99	10,84	75	13,60	11,21
100	15,10	12,24	50	14,08	11,42	25	13,49	11,06	20	12,75	10,58	50	13,34	10,94
75	14,66	11,80	35	13,70	11,03	17,5	13,14	10,70	15	12,43	10,24	35	12,99	10,58
50	14,13	11,25	25	13,23	10,54	12,5	12,71	10,24	10	12,04	9,82	25	12,56	10,12
25	13,59	10,70	15	12,76	10,06	7,5	12,27	9,78	5	11,64	9,39	15	12,13	9,67

Kogel														
SEN			JUN			SCH			CAD			MAS		
Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames
200	18,02	16,62	100	16,94	15,62	50	16,40	15,12	35	15,68	14,46	100	16,40	15,12
150	17,46	16,09	75	16,43	15,14	37,5	15,92	14,67	27,5	15,23	14,03	75	15,92	14,67
100	16,91	15,56	50	15,93	14,66	25	15,44	14,21	20	14,78	13,60	50	15,44	14,21
75	16,16	14,85	35	15,26	14,02	17,5	14,81	13,61	15	14,10	13,04	35	14,81	13,61
50	15,23	13,97	25	14,42	13,23	12,5	14,01	12,85	10	13,44	12,33	25	14,01	12,85
25	14,31	13,09	15	13,58	12,43	7,5	13,21	12,09	5	12,69	11,62	15	13,21	12,09

Hamer														
SEN			JUN			SCH			CAD			MAS		
Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames
200	67,52	61,49	100	63,47	57,80	50	61,44	55,96	35	58,74	53,50	100	61,44	55,96
150	65,36	59,53	75	61,51	56,03	37,5	59,59	54,27	27,5	527,00	51,92	75	59,59	54,27
100	63,20	57,57	50	59,56	54,25	25	57,73	52,59	20	55,27	50,34	50	57,73	52,59
75	60,33	54,95	35	56,96	51,88	17,5	55,26	50,34	15	52,95	48,23	35	55,26	50,34
50	56,74	51,69	25	53,71	48,93	12,5	52,17	47,53	10	50,05	45,60	25	52,17	47,53
25	53,14	48,42	15	50,45	45,97	7,5	49,08	44,72	5	47,16	42,96	15	49,08	44,72

Discus														
SEN			JUN			SCH			CAD			MAS		
Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames
200	57,22	55,60	100	53,78	52,26	50	52,07	50,04	35	49,78	47,81	100	50,35	59,48
150	55,40	53,82	75	52,14	50,65	37,5	50,51	48,53	27,5	48,32	46,40	75	48,84	47,99
100	53,58	52,04	50	50,50	49,04	25	48,95	47,01	20	46,85	44,98	50	47,33	46,49
75	51,16	49,67	35	48,30	46,89	17,5	46,86	45,00	15	44,90	43,09	35	45,32	44,50
50	48,13	46,70	25	45,56	44,21	12,5	44,26	42,47	10	42,46	40,73	25	42,80	42,00
25	45,10	43,74	15	42,82	41,52	7,5	41,66	39,95	5	40,03	38,36	15	40,29	39,51

Speer														
SEN			JUN			SCH			CAD			MAS		

Premie	Heren	Dames
200	75,13	54,85
150	72,73	53,09
100	70,33	51,33
75	67,13	48,99
50	63,13	46,07
25	59,13	43,14

Premie	Heren	Dames
100	69,87	51,01
75	67,72	49,43
50	65,57	47,86
35	62,71	45,76
25	59,12	43,14
15	55,54	40,52

Premie	Heren	Dames
50	67,62	49,36
37,5	65,58	47,87
25	63,54	46,38
17,5	60,82	44,39
12,5	57,42	41,90
7,5	54,02	39,41

Premie	Heren	Dames
35	65,37	47,72
27,5	63,43	46,30
20	61,50	44,89
15	58,92	43,00
10	55,70	40,64
5	52,47	38,28

Premie	Heren	Dames
100	66,84	48,81
75	64,85	47,34
50	62,83	45,86
35	60,14	43,89
25	56,78	41,43
15	53,42	38,97

Meerkamp														
SEN				JUN				SCH				CAD		
Premie	Heren	Dames		Premie	Heren	Dames		Premie	Heren	Dames		Premie	Heren	Dames
	10K	7K			10K	7K			9K	7K			8K	6K
200	51,80	59,05		100	54,39	62,00		50	55,94	63,19		35	41,70	47,24
150	52,55	60,26		75	55,09	61,17		37,5	56,62	64,32		27,5	42,17	48,05
100	53,30	61,47		50	55,79	64,33		25	57,30	65,45		20	42,64	48,86
75	54,31	63,08		35	56,73	65,88		17,5	58,20	66,96		15	43,27	49,94
50	55,56	65,09		25	57,90	67,82		12,5	59,32	68,85		10	44,05	51,28
25	56,81	67,11		15	59,06	69,76		7,5	60,45	70,84		5	44,84	52,63

Werpvijskamp											
									MAS		
									Premie	Heren	Dames
									100	3048	2936
									75	2938	2834
									50	2828	2732
									35	2681	2597
									25	2497	2428
									15	2314	2258

800m																		
SEN				JUN				SCH				CAD				MAS		
Premie	Heren	Dames		Premie	Heren	Dames		Premie	Heren	Dames		Premie	Heren	Dames		Premie	Heren	Dames
200	1.49.70	2.06.83		100	1.54.09	2.10.63		50	1.58.48	2.14.44		35	2.03.96	2.19.51		100	1.57.93	2.13.80
150	1.50.96	2.08.94		75	1.55.39	2.12.81		37,5	1.59.83	2.16.68		27,5	2.05.38	2.21.84		75	1.59.28	2.16.03
100	1.52.21	2.11.06		50	1.56.70	2.14.99		25	2.01.19	2.18.92		20	2.06.80	2.24.16		50	2.00.62	2.18.26
75	1.53.88	2.13.87		35	1.58.43	2.17.89		17,5	2.02.99	2.21.91		15	2.08.68	2.27.26		35	2.02.42	2.21.24
50	1.55.97	2.17.40		25	2.00.61	2.21.52		12,5	2.05.25	2.25.64		10	2.11.04	2.31.14		25	2.04.67	2.24.96
25	1.58.06	2.20.92		15	2.02.78	2.25.15		7,5	2.07.50	2.29.38		5	2.13.40	2.35.02		15	2.06.91	2.28.67

1500m																		
SEN				JUN				SCH				CAD				MAS		
Premie	Heren	Dames		Premie	Heren	Dames		Premie	Heren	Dames		Premie	Heren	Dames		Premie	Heren	Dames

200	3.44.85	4.20.16
150	3.47.61	4.24.93
100	3.50.37	4.29.71
75	3.54.05	4.36.08
50	3.58.65	4.44.04
25	4.03.25	4.52.00

100	3.53.84	4.27.96
75	3.56.71	4.32.88
50	3.59.58	4.37.80
35	4.03.41	4.44.36
25	4.08.20	4.52.56
15	4.12.98	5.00.76

50	4.02.84	4.35.77
37,5	4.05.82	4.40.83
25	4.08.80	4.45.89
17,5	4.12.77	4.52.64
12,5	4.17.74	5.01.08
7,5	4.22.71	5.09.52

35	4.14.08	4.46.17
27,5	4.17.20	4.51.43
20	4.20.32	4.56.68
15	4.24.48	5.03.69
10	4.29.67	5.12.44
5	4.34.87	5.21.20

100	3.59.47	4.31.87
75	4.02.40	4.36.86
50	4.05.34	4.41.85
35	4.09.26	4.48.50
25	4.14.16	4.56.82
15	4.19.06	5.05.14

3000M											
SEN			JUN			SCH			MAS		
Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames
200	7.58.29	9.14.90	100	8.17.42	9.31.54	50	8.36.55	10.48.19	100	8.19.81	9.34.32
150	8.04.40	9.25.81	75	8.23.77	9.42.79	37,5	8.43.15	10.59.76	75	8.26.20	9.45.62
100	8.10.51	9.36.73	50	9.30.13	9.54.03	25	8.49.75	11.11.33	50	8.32.58	9.56.91
75	8.18.65	9.51.28	35	8.38.6	10.09.02	17,5	8.58.54	11.26.76	35	8.41.09	10.11.98
50	8.28.83	10.09.48	25	8.49.19	10.27.76	12,5	9.09.54	11.46.05	25	8.51.73	10.30.81
25	9.39.02	10.27.67	15	8.59.78	10.46.50	7,5	9.20.54	12.05.33	15	9.02.37	10.49.64

Steeple											
SEN			JUN			SCH			CAD		
Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames	Premie	Heren	Dames
	3000m	3000m		3000m	3000m		2000m	2000m		1500m	1500m
	0914m	0,726m		0914m	0,726m		0,84m	0,726m		0,84m	0,726m
200	8.48.03	10.26.25	100	9.09.15	10.45.04	50	6.10.94	7.12.20	35	4.51.08	5.39.44
150	8.56.48	10.41.55	75	9.17.93	11.00.80	37,5	6.16.91	7.21.16	27,5	4.55.77	5.46.44
100	9.04.92	10.56.85	50	9.26.72	11.16.56	25	6.22.89	7.30.11	20	5.00.46	5.53.51
75	9.16.18	11.17.26	35	9.38.43	11.37.57	17,5	6.30.86	7.42.05	15	5.06.72	6.02.89
50	9.30.25	11.42.75	25	9.53.06	12.03.84	12,5	6.40.82	7.56.98	10	5.14.53	6.14.61
25	9.44.33	12.08.26	15	10.07.70	12.30.11	7,5	6.50.78	8.11.90	5	5.22.35	6.26.33

5000M											
SEN				JUN				MAS			
Premie	Heren	Dames		Premie	Heren	Dames		Premie	Heren	Dames	
200	13.48.69	16.07.47		100	14.21.84	16.36.49		100	14.25.98	16.41.33	
150	13.59.26	16.27.03		75	14.21.83	16.56.64		75	14.37.02	17.01.58	
100	14.09.83	16.46.60		50	14.43.82	17.16.80		50	14.48.07	17.21.83	
75	14.23.92	17.12.68		35	14.58.47	17.43.67		35	15.02.79	17.48.83	
50	14.41.53	17.45.29		25	16.16.79	18.17.25		25	15.21.20	18.22.58	
25	14.59.15	18.17.90		15	15.35.11	18.50.84		15	15.39.61	18.56.33	

10000M											
SEN				JUN				MAS			
Premie	Heren	Dames		Premie	Heren	Dames		Premie	Heren	Dames	

200	29.00.18	33.46.34
150	29.24.48	34.28.56
100	29.48.77	35.10.78
75	30.21.16	36.07.07
50	31.01.65	37.17.44
25	31.42.14	38.27.80

100	30.09.79	34.47.13
75	30.35.06	35.30.62
50	31.00.32	36.14.10
35	31.34.01	37.12.08
25	32.16.12	38.24.56
15	32.58.22	39.37.04

100	30.09.79	34.57.27
75	30.35.06	35.40.96
50	31.00.32	36.24.66
35	31.34.01	37.22.92
25	32.16.12	38.35.75
15	32.58.22	39.48.58