Löpare	Varv				Tid 2000m					Tid 4000m					Tid 6000m					Tid 8000m					Tid 10000m
	1	2	3	4	**5**	6	7	8	9	**10**	11	12	13	14	15	16	17	18	19	**20**	21	22	23	24	**25**
a:																									
b:																									
c:																									
d:																									
e:																									
f:																									
g:																									

Löpare	Varv				Tid 12000m					Tid 14000m					Tid 16000m					Tid 18000m					Meter	Varv
	26	27	28	29	**30**	31	32	33	34	**35**	36	37	38	39	**40**	41	42	43	44	**45**	46	47	48	49		
a:																										
b:																										
c:																										
d:																										
e:																										
f:																										
g:																										

Före: Anteckna kännetecken för löpare vid behov så att du känner igen alla. Berätta för "dina" löpare att du ska hålla koll på varven.

* Fyll i ungefärlig tid (mm:ss) vid var 5:e varvpassering (X om du inte hinner), sätt X på övriga varv.

* Ta en hyfsat noggrann tid vid 10000 meter (mm:ss.x om möjligt). Markera med "-" om de stannar innan tiden är slut.

Efter: Se till att "dina" löpare stannar när tiden tar slut och står kvar. Skriv antalet hela varv samt antal extra meter för varje löpare.

01:00:00

Miltid	Varvtid	Km-tid	4000m	8000m	12000m	14000m	16000m	18000m	Sträcka
30:00	01:12	03:00	12:00	24:00	36:00	42:00	48:00	54:00	20000
32:30	01:18	03:15	13:00	26:00	39:00	45:30	52:00	58:30	18462
35:00	01:24	03:30	14:00	28:00	42:00	49:00	56:00		17143
37:30	01:30	03:45	15:00	30:00	45:00	52:30	1:00:00		16000
40:00	01:36	04:00	16:00	32:00	48:00	56:00			15000
42:30	01:42	04:15	17:00	34:00	51:00	59:30			14118
45:00	01:48	04:30	18:00	36:00	54:00				13333
47:30	01:54	04:45	19:00	38:00	57:00				12632
50:00	02:00	05:00	20:00	40:00	1:00:00				12000
55:00	02:12	05:30	22:00	44:00					10909
59:59	02:24	06:00	24:00	47:59					10003