



LŽSF

## PROGRAMA IR NUOSTATAI „Naujadvario žirgų“ taurė 2023

---

### 1. BENDROJI INFORMACIJA

#### 1.1. ORGANIZATORIUS

Žirginio sporto klubas „Naujadvario žirgai“

Telefonas: +370 612 99096

El. paštas: [ugnemateikaite@gmail.com](mailto:ugnemateikaite@gmail.com)

Facebook: Endurance Team „Naujadvario žirgai“

#### Varžybų vieta:

Jovariškių k., Trakų r., LT - 21101

GPS koordinatės: 54.650572, 24.877277

#### 1.2. ORGANIZACINIS KOMITETAS

Varžybų direktorius: Gintautas Mateika

Varžybų sekretorius: Ugnė Zalieckienė

Už varžybų viešinimą atsakingas asmuo: Gabrielė Mateikaitė

#### 1.3. ARKLIDŽIŲ KOORDINATORIUS

Gabrielė Mateikaitė

Telefonas: +370 616 79387

El. paštas: [gabrielemateikaite@gmail.com](mailto:gabrielemateikaite@gmail.com)

### 2. VARŽYBŲ INFORMACIJA

**2.1. DATA IR LAIKAS:** 2023 m. gegužės 13 d., 8.00 val.

**2.2. VYKDOMOS UŽSKAITOS:** 63 km (V lygis), 42 km (V lygis), 21 km (L lygis), 12 km – debiutantui raiteliui arba žirgui (atskiros įskaitos vaikams iki 14 metų (imtinai) ir suaugusiems) (L lygis), 4 km šeimos rungtis (raitelis iki 8 metų amžiaus (imtinai), privalo būti lydimas suaugusio asmens), 4 km jojimas raiteliams su negalia (privalo būti lydimas suaugusio asmens).

### 3. VARŽYBAS REGLAMENTUOJANTYS DOKUMENTAI

3.1. FEI išstvermės jojimo taisyklės (atnaujinta 2023 redakcija);

3.2. LR veterinariniai reikalavimai;

3.3. LŽSF etikos taisyklės (patvirtintos 2022.12.10);

3.4. Išstvermės jojimo kvalifikaciniai normatyvai;

3.5. Lietuvos išstvermės jojimo raitelių ir važnyčiotojų reitingų sudarymo aprašas (2022.04.20).

**PROGRAMA IR NUOSTATAI  
„Naujadvario žirgų“ taurė 2023**
**4. VARŽYBŲ TVARKARAŠTIS**

Distancijos	63 km	42 km	21 km	12 km	4 km
Kvalifikaciniai lygiai	Lygis V (vidutinis)	Lygis V (vidutinis)	Lygis L (lengvas)	Lygis L (lengvas)	-
Startiniai mokesčiai, Eur	40 Eur	30 Eur	20 Eur	15 Eur	10 Eur
Apdovanojimai	Taurė, rozetė, piniginis prizas	Taurė, rozetė	Taurė, rozetė	Taurė, rozetė	Atminimo dovanos
Veterinarinis žirgų patikrinimas (prieš startą)	08:00	08:00	Ne vėliau kaip 1 val. iki starto.	Ne vėliau kaip 1 val. iki starto.	Ne vėliau kaip 1 val. iki starto.
Trasos įvadas (arba varžybų aptarimas)	Susipažinimas su trasa ir varžybų taisyklėmis bus vykdomas nuotoliniu būdu – 2023 05 12 d. įkeliant video iš varžybų vietos į Facebook				
Startas	09:00 (bendras)	10:00 kas 5min	11:00 kas 7/10 min	12:00 kas 5 min	Dienos eigoje
Fazių (ratų) skaičius	3	2	1	1	1
Minimalus greitis (km/h)	12 km/h	12 km/h	10 km/h (siekiantieji įgyti teisę varžytis 40 km ir didesnėse distancijose, turi joti ne lėčiau kaip 12 km/h)	8 km/h (siekiantieji įgyti teisę varžytis 40 km ir didesnėse distancijose, turi joti ne lėčiau kaip 10 km/h)	-
Maksimalus greitis (km/h)	Siekiantieji įgyti teisę varžytis didesnėje distancijoje turi judėti max 16 km/h.	14 km/h (siekiantieji įgyti teisę varžytis didesnėje distancijoje gali judėti max 16 km/h, tačiau į šių varžybų apdovanojimus toks rezultatas nebus traukiamas)	14 km/h	12 km/h	-
Maksimalus pulsas (dūžiai per minutę)	64	64	60	60	60
<b>Pirmas ratas (fazė)</b>					
Ilgis (km)	21	21	21	12	4
Atsistatymo laikas iki (min.)	20	20	30	30	30
Poilsio pertrauka iki (min.)	30				
<b>Antras ratas (fazė)</b>					
Ilgis (km)	21	21	-	-	-
Atsistatymo laikas iki (min.)	20	30	-	-	-
Poilsio pertrauka iki (min.)	40				
<b>Trečias ratas (fazė)</b>					
Ilgis (km)	21				
Atsistatymo laikas po finišo iki (min.)	30				

\* Individualūs starto laikai bus patikslinti gegužės 12 dieną.



LŽSF

## PROGRAMA IR NUOSTATAI „Naujadvario žirgų“ taurė 2023

### 5. PARAIŠKOS IR MOKESČIAI

- 5.1. LŽSF licencijos raiteliui ir žirgui yra privalomos. Neturintiems numatytų licencijų startuoti nebus leista. Duetai, dalyvaujantys varžybose nuo 40 km distancijose privalo mokėti LŽSF nustatyto dydžio raitelio ir žirgo licencijos mokestį. **Raitelis įsigijęs mėgėjo licenciją ir norintis startuoti kaip mėgėjas teikdamas paraišką apie tai turi informuoti varžybų organizatorių.**
- 5.2. Paraiškos teikiamos iki **2023 m. gegužės 5 d. 12.00 val.** Atkreipiame dėmesį, kad pateikus paraišką vėliau, starto mokestis brangsta dvigubai. **Paraiškoje būtina nurodyti, jei ir kurie duetai norės startuoti kartu.**
- 5.3. Paraiškos teikiamos el. paštu [ugnemateikaite@gmail.com](mailto:ugnemateikaite@gmail.com) su kopija [info@equestrian.lt](mailto:info@equestrian.lt) užpildant paraiškos formą, kurią rasite [www.equestrian.lt](http://www.equestrian.lt).
- 5.4. Visi mokesčiai (starto, gardo ir kt.) mokami vietoje grynais.
- 5.5. Jeigu reikalingos sąskaitos – faktūros įmonės ar fizinio asmens vardu, pateikite rekvizitus el. paštu kartu su paraiška, tokiu atveju mokesčius reikės sumokėti pavedimu iki atvykstant į varžybas.
- 5.6. Gardų rezervacija negalima.

### 6. OFICIALŪS ASMENYS

Eil. Nr.	Funkcijos	Vardas, pavardė	Lygis	Kontaktai
1.	Vyr. tiesėjas	Gabrielė Mateikaitė	FEI2*	+37061679387
2.	Laikininkas-teisėjas	Gintautas Poškas	FEI2*	+37061219478
3.	Vyr. veterinaras	Eglė Kvedaraitė	FEI3*	+37067275442
4.	Veterinaras	Indrė Poškienė	FEI PTV	+37067596602
5.	Techninis delegatas	Ugnė Zalieckienė	Nac.	+37061299096
6.	Vyr. Stiuardas	Valerija Trimailova	Nac.	+37069921903
7.	Stiuardas	Ilona Ogurcova		
8.	Stiuardas	Urtė Cironkaitė		
9.	Med. sesutė	Jolanta Platukytė		
10.	Kalvis	Tadas Baltrušaitis		+37069849412

### 7. SPECIALIOSIOS VARŽYBŲ TAISYKLĖS

- 7.1. Varžybose vykdomose distancijose laimi raitelis ir sveikas žirgas baigęs distanciją ir surinkęs daugiausiai teigiamų taškų. Esant vienodam taškų skaičiui, laimi duetas, kurio žirgo pulsas atsistatė greičiau, jei atsistatymo laikas vienodas – kurio žirgo pulsas žemesnis.
- 7.2. Žirgo pristatymas į VET aikštę po tarpinio ir galutinio finišo yra privalomas:
- Įveikus tarpinę distanciją atvesti žirgą VET patikrinimui galima ne daugiau kaip 2 kartus per 20 min.,
  - Po galutinio finišo žirgas į VET aikštelę atvedamas – 1 kartą per 30 min.
  - Žirgas į VET aikštelę atvedamas be balno ir kito inventoriaus, tik su kamanomis arba kantarau.
  - Žirgą į VET aikštelę gali pristatyti raitelis arba kitas komandos narys dėvintis varžybų organizatoriaus išduotą liemenę.
- 7.3. Esant aukštesniam žirgo pulsui nei nurodyta 4 skyriuje ar esant kitiems žirgo sveikatos sutrikimams žirgas ir raitelis varžybų tęsti nebegali, vet. komisijos sprendimu jie eliminuojami iš varžybų.
- 7.4. Startuoti leidžiama po pradinio vet. patikrinimo tik su sveikais žirgais, turinčiais tvarkingus pasus.
- 7.5. Veterinarijos gydytojas atlieka atžymas apie žirgo tinkamumą dalyvauti varžybose individualioje žirgo – raitelio kortelėje.

## PROGRAMA IR NUOSTATAI „Naujadvario žirgų“ taurė 2023

---

- 7.6. Duetas dalyvaujantis ne tempo varžybų užskaitose, judėjimo greitį pasirenka laisvai kiekvienoje varžybų fazėje. Raitelis gali vesti ar sekti žirgą, bet turi sėdėti balne, kirsdamas starto ir galutinio finišo liniją.
- 7.7. Dalyvis, turintis problemų trasoje ar jojantis lėtesniu tempu, privalo netrukdydamas leisti pralenkti jį pasivijusiam varžovui.
- 7.8. Galima pagalba per varžybas prieš startą, finišavus ar poilsio punktuose pažymėtuose VP:
- 7.8.1. padėti pagirdyti ar išmaudyti žirgą;
- 7.8.2. padėti susitvarkyti inventorių ar duoti to ko trūksta (vandens, maisto, aprangos);
- 7.8.3. padėti užlipti i balną;
- 7.8.4. pametus pasagą, padėti pakaustyti žirgą;
- 7.8.5. vaikams iki 14 m. amžiaus, pagalba galima visą distanciją: *(su žirgu, dviračiu ar pėsčiomis)*
- 7.9. Uždrausta pagalba:
- 7.9.1. draudžiama visa kita pagalba, nenurodyta 7.8. punkte;
- 7.9.2. uždrausta būti lydimam (eiti pirma, šalia ar iš paskos) motorine transporto priemone, dviračiu, pėsčiomis ar kito raitelio, išskyrus 7.8.5 punkte numatytą išimtį;
- 7.10. Raitelio, dalyvaujančio varžybose, apranga:
- 7.10.1. apsauginio standartinio modelio šalmas;
- 7.10.2. rekomenduojamos patogios jojimo kelnės, aukšti batai arba aulai, marškiniai su apykakle;
- 7.10.3. privalomos uždaros kilpos arba jojimo batai su kulnu (minimaliai 12 mm);
- 7.10.4. apranga turi būti tvarkinga.
- 7.11. Inventoriui apribojimu nėra, bet jis turi būti geros kokybės ir pritaikytas žirgui. Šmaikštis, jį atstojantys daiktai, slankiojantys pavadžiai, įvairūs parišimai bei pentinai yra draudžiami.
- 7.12. Visi veiksmai ar eilė veiksmų, kurie gali būti laikomi žiauriais yra draudžiami - tai gali būti pavargusio žirgo smarkus raginimas, netinkamas baudimas, šmaikščio naudojimas ir panašus, netinkamas elgesys su žirgu. Nustačius šiuos veiksmus, duetas nedelsiant diskvalifikuojamas.
- 7.13. Kiekvieno dalyvio starto laikas, kai jis nstartuoja nustatytu laiku yra rašomas toks, koks buvo numatytas. Dalyvis išjoti gali ne vėliau nei per 15 min nuo nustatyto starto laiko.
- 7.14. Varžybų metu, ginčai su teisėjais – diskvalifikavimas.
- 7.15. **Duetams dalyvaujantiems varžybų tempo jojimo užskaitose likus 500 m iki finišo judėjimo aliūras greitesnis nei žingsnis, jeigu ne – diskvalifikavimas. Visoje trasoje privalomas dueto nuolatinis judėjimas, išskyrus atvejus, kai būtina suteikti pagalbą.**
- 7.16. Esant vienodam taškų skaičiui, laimi duetas, kurio žirgo pulsas greičiau atsistatė, jei atsistatymo laikas vienodas, tokiu atveju laimi tas, kurio žirgo pulsas žemesnis.

### 8. VETERINARINIAI REIKALAVIMAI

- 8.1. Remiantis FEI elgesio kodeksu dėl žirgų gerovės, visi varžybose dalyvaujantys žirgai privalo būti fiziškai pasiruošę ir nesergantys užkrečiamomis ligomis.
- 8.2. Visi žirgai privalo turėti tvarkingus ir galiojančius nacionalinius arba tarptautinius pasus. Raiteliai iš Lietuvos bei jų žirgai privalo turėti galiojančias licencijas, kad galėtų dalyvauti varžybose.
- 8.3. Gripo vakcinacija turi būti galiojanti pagal Lietuvoje galiojančius veterinarinius reikalavimus (pagal gamintojo nurodymus, 1 kartą metuose). Žirgai privalo būti ištirti 3 ligų atžvilgiu (infekcinės arklių anemijos, kergimo ir įnosių ligos) vieną kartą metuose.

### 9. REIKALAVIMAI DALYVIAMS

- 9.1. Sportininkų skaičius: neribojamas.
- 9.2. Žirgų skaičius dalyviui: neribojamas. Ištvėrmės jojimo varžybose gali dalyvauti žirgai nuo 4 m. Žirgui norinčiam startuoti turi būti suėję 4 metai pagal realią gimimo datą.

## PROGRAMA IR NUOSTATAI „Naujadvario žirgų“ taurė 2023

### 10. TECHNINĖ INFORMACIJA

10.1. Distancijų trasos išsidėsčiusios kalvotoje vietovėje. Trasos eina miško ir lauko keliukais, žvyrkeliais, dalis asfaltu.

10.2. VET aikštės gruntas – smėlis.

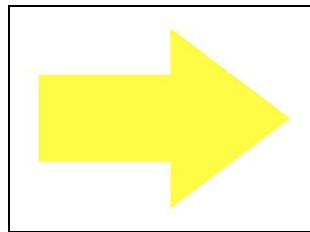
10.3. Kiekviena trasa sužymėta tam tikra spalva, atitinkamai parengti ir trasų žemėlapiai:

10.3.1. 4 km trasa – violetinė;

10.3.2. 12 km trasa – geltona (trasa sudaryta iš dviejų ratų po 6 km);

10.3.3. 21 km trasa – žalia.

10.4. 4 km, 12 km, 21 km trasų žymėjimo ženklai: atitinkama trasos spalvos rodyklė baltos spalvos lentelėje bei atitinkamos spalvos kaspiniai (žr. 1 pav.). Jojant trasomis būtina vadovautis tik tokio pobūdžio ženklais, kurie jojant bus matomi dešinėje trasos pusėje.



1 pav.

### 11. APDOVANOJIMŲ CEREMONIJA

11.1. Apdovanojimų ceremonija numatoma praėjus ~ 1 val. po paskutinio raitelio finišo.

11.2. Apdovanojami 12, 21, 42, 63 km distancijų jojimo laimėtojai ir prizinininkai (1-3 vietos apdovanojamos taurėmis, medaliais, rozetėmis, diplomais bei pagal galimybes daiktiniais prizais); visi sėkmingai įveikę distancijas, pagerbiami atminimo diplomais, rozetėmis ir pagal galimybes daiktiniais prizais. 4 km jojimo dalyviai apdovanojami vienodais simboliniais prizais. Prizinis piniginis fondas – 500 Eur.

11.3. Apdovanojimų ceremonijoje dalyvaujama su žirgais, juos vedant, raitelių apranga puošni, žirgo inventorius tvarkingas.

### 12. BENDROSIOS VARŽYBŲ TAISYKLĖS

12.1. Varžybų tikslas:

12.1.1. Populiarinti žirginį sportą ir turizmą Lietuvos gyventojų tarpe;

12.1.2. Skatinti aukštą sportinį meistriškumą;

12.1.3. Įrodyti, kad kiekvienas norintis joti žmogus gali dalyvauti įdomiose varžybose varžydamasis su sau lygiais konkurentais (arba pats su savimi);

12.1.4. Mokyti raitelį ruošti ir gerai žinoti savo ir savo žirgo (ir žirgų iš esmės) galimybių ribas, tokiu būdu prasmingai ir įdomiai praleisti laiką ruošiant žirgą ir save varžyboms. Raitelis turėtų varžybų metu sugebėti teisingai įvertinti maršruto sudėtingumą ir atitinkamai pasirinkti judėjimo greitį atskirose trasos atkarpose;

## **PROGRAMA IR NUOSTATAI**

### **„Naujadvario žirgų“ taurė 2023**

---

- 12.1.5. Suburti mėgėjus joti natūraliose gamtinėse sąlygose, dalytis treniruočių patirtimi, patirtais įspūdžiais. Maloniai praleisti laisvalaikį;
- 12.1.6. Ištvėrmės jojimas tai varžybos, skirtos demonstruoti žirgo ir raitelio protą, drąsą, greitį, ištvėrmę ir kitus gabumus;
- 12.1.7. Šalies mastu, tai galimybė įvertinti dalyvaujančių žirgų sportines savybes, reikalingas tolesnei sportinių žirgų selekcijai.
- 12.2. Su kumelinguomis kumelėmis varžybose dalyvauti draudžiama.
- 12.3. Netoleruojamas bet koks žiaurus elgesys su žirgu. Draudžiama žirgams naudoti draudžiamus preparatus, pašarų priedus arba vaistus.
- 12.4. Žirgo sveikatos būklę tikrina veterinarijos gydytojas vadovaudamasis FEI nustatytu reglamentu.
- 12.5. Visus klausimus, nenumatytus šiose specialiose taisyklėse, tačiau iškilusius iki varžybų ar varžybų metu, spęs varžybų organizacinis komitetas kartu su teisėjų kolegija, vadovaudamiesi FEI 2022 m. ištvėrmės jojimo taisyklėmis ir turima tokių varžybų vykdymo patirtimi.
- 12.6. Visi savininkai ir sportininkai yra asmeniškai atsakingi už žalą tretiesiems asmenims, kurią sukėlė patys, jų komandos nariai ir žirgai. Kiekvienas dalyvis, savininkas ar arklininkas bus visiškai atsakingas už bet kokią žalą, kurią jis/ji ar jo/jos arkliai ar kita nuosavybė gali sukelti tretiesiems asmenims prieš ar po varžybų arba varžybų metu, varžybų zonoje ar už jos ribų.
- 12.7. Prieš savininkus, varžybų dalyvius, arklius ir arklininkus nei organizacinis komitetas, nei bet koks kitas asmuo, pasamdytas organizacinio komiteto, nebus atsakingas už fizinę arba materialinę žalą, nelaimingus atsitikimus ar ligas, kuriuos gali patirti savininkai, varžybų dalyviai, arkliai ir arklininkai bet kokiomis aplinkybėmis, varžybų zonos viduje ar už jos, nesvarbu, kada tokie kiltų – prieš varžybas, varžybų metu ar po varžybų. Jeigu dėl nenumatytų aplinkybių savininkas, varžybų dalyvis, žirgas ar arklininkas negalės išvykti iš varžybų zonos visas išlaidas, susijusias su jų pasilikimu varžybų zonoje dengia savininkai ar varžybų dalyviai. Organizacinis komitetas atleidžiamas nuo bet kokios atsakomybės už aukščiau išvardintas išlaidas.

## **13. PAPILDOMA INFORMACIJA**

- 13.1. Varžybų teritorijoje šunys turi būti vedžiojami su pavadėliu. Visos šiukšlės privalo būti metamos į tam skirtas vietas arklidėse, jojimo aikštėse ir varžybų vietoje. Maloniai prašome palaikyti švarą varžybų teritorijoje.
- 13.2. Žirgus laikyti savame laikiname aptvare ir rišti galima tik suderinus su Gabriele Mateikaite tel. Nr: +37061679387. Išskyrus varžybų dalyviams skirtą vet gate zoną varžybų dieną.
- 13.3. Asmens duomenų apsauga:
- 13.3.1. Pateikdamas paraišką dalyvauti varžybose, raitelis sutinka būti fotografuojamas ir/ar filmuojamas oficialios varžybų fotografų ir/ar filmavimo komandos. Raitelio nuotraukos ir/ar vaizdo įrašai gali būti naudojami renginio reklamai. Šios nuotraukos gali būti atspausdintos ir/ar naudojamos skaitmeninėje erdvėje, įskaitant, bet neapsiribojant straipsniais, interneto svetainėmis, plakatais, reklamomis bei socialiniais tinklais.
- 13.3.2. Renginio organizatorius kuriam teikiamos paraiškos, yra atsakingas už asmens duomenų kaupimą bei saugojimą. Starto protokoluose bei rezultatuose bus matoma ta pati informacija kuri yra pateikiama paraiškose. Tačiau, raitelio amžius, kontaktiniai duomenys, adresas bei duomenys reikalingi sąskaitoms išrašyti nebus viešinami. Renginio metu varžybų komentatorius naudos raitelio vardą, pavardę, žirgo įskaitant savininko vardą ir pavardę. Taip pat skelbs rezultatus ir užimamą vietą, bei gali paminėti kitus faktus susijusius su raitelio pasiekimais žirginiame sporte.
- 13.3.3. Jūs galite nesutikti pateikti varžybose dalyvauti reikalingų asmens duomenų, tačiau tuo atveju Jūsų paraiška bus atmesta.



LŽSF

## PROGRAMA IR NUOSTATAI „Naujadvario žirgų“ taurė 2023

---

### 14. ORGANIZACINIO KOMITETO TEISĖ

14.1. Organizacinis komitetas pasilieka išimtaine teise, suderinęs su Teisėjų kolegija, priklausomai nuo iškilusių naujų aplinkybių, varžybų metu ar prieš tai keisti šias taisykles. Savininkų, varžybų dalyvių, arklių ir arklininkų registracija reiškia jų sutikimą su varžybų taisyklėmis ir kiekvienos jų daliu sąlygomis, ir aiškiai išreiškia sutikimą atleisti Organizacinį komitetą nuo bet kokios atsakomybės už bet koki nelaimingą atsitikimą ar bet kokio pobūdžio ligą, kurie gali paveikti varžybų dalyvi, savininką, arklių, arklininką ar kita nuosavybę, įskaitant, bet neapsiribojant vagystes, kitus praradimus, tiek varžybų metu, tiek ir kitu laiku.

14.2. Visi prieštaravimai ar protestai turi būti raštiški, pasirašyti ir įteikti teisėjų kolegijai, ne vėliau kaip per 30 min. nuo galutinių rezultatų paskelbimo, įnešant 100 eurų užstatą, kuris grąžinamas pretenzijos ar protesto patenkinimo atveju.

14.3. Varžybų dalyviai, savininkai ar arklininkai gali reklamuoti savo rėmėjus darydami užrašus ar logotipus ant savo rūbų, žirgų inventoriaus ar transporto priemonių. Bet kokia kitokia reklama varžybų zonoje (aikštelėje, trasoje) galima tik organizaciniam komitetui leidus.

**1 priedas**
**TEMPO VARŽYBŲ TAŠKŲ SKAIČIAVIMO METODIKA**
**1 lentelė**
**Žirgo atsistatymo ir bėgsenos skaičiavimo metodika**

Rodiklis	Laiko intervalas	Taškų skaičius
Žirgo pristatymas į VET aikštelę po tarpinio ir galutinio finišo	Iki 3 min.	3
	Nuo 3 iki 6 min.	1
	Vėliau nei po 6 min.	0
Žirgo bėgimas	Lygus bėgimas	3
	Nelygus bėgimas	1
	Šlubavimas	Eliminavimas

**2 lentelė**
**Greičio taškų skaičiavimo metodika**

Distancijos ilgis, pavadinimas	Greičio intervalas	Taškų skaičius
12 km	8-9 km/h	1
	9-10 km/h	2
	10-11 km/h	3
	11-12 km/h	4
21 km	10-11 km/h	1
	11-12 km/h	2
	12-13 km/h	3
	13-14 km/h	4
42 km	12-13 km/h	3
	13-14 km/h	4



**PROGRAMA IR NUOSTATAI**  
**„Naujadvario žirgų“ taurė 2023**

**2 priedas**  
**Greičių lentelė**

Atstumas/ greitis	8 km/h	9 km/h	10 km/h	11 km/h	12 km/h	13 km/h	14 km/h	15 km/h	16 km/h
0 km (startas)	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00
5 km	00:37:30	00:33:00	00:30:00	00:27:16	00:25:00	00:23:05	00:21:26	00:20:00	00:18:45
10 km	01:15:00	01:06:00	01:00:00	00:54:33	00:50:00	00:46:09	00:42:51	00:40:00	00:37:30
<b>12 km</b>	<b>01:30:00</b>	<b>01:19:12</b>	<b>01:12:00</b>	<b>01:05:27</b>	<b>01:00:00</b>	00:55:23	00:51:25	00:48:00	00:45:00
15 km	01:52:30	01:39:00	01:30:00	01:21:49	01:15:00	01:09:14	01:04:17	01:00:00	00:56:15
20 km	02:30:00	02:12:00	02:00:00	01:49:05	01:40:00	01:32:18	01:25:43	01:20:00	01:15:00
<b>21 km</b>	02:37:30	02:18:29	<b>02:06:00</b>	<b>01:54:33</b>	<b>01:45:00</b>	<b>01:36:55</b>	<b>01:30:00</b>	01:24:00	01:18:45
25 km	03:07:30	02:45:00	02:30:00	02:16:22	02:05:00	01:55:23	01:47:09	01:40:00	01:33:45
30 km	03:45:00	03:18:00	03:00:00	02:43:38	02:30:00	02:18:28	02:08:34	02:00:00	01:52:30
32 km	04:00:00	03:31:12	03:12:00	02:54:32	02:40:00	02:27:42	02:17:08	02:08:00	02:00:00
35 km	04:22:30	03:51:00	03:30:00	03:10:55	02:55:00	02:41:32	02:30:00	02:20:00	02:11:15
40 km	05:00:00	04:24:00	04:00:00	03:38:11	03:20:00	03:04:37	02:51:26	02:40:00	02:30:00
<b>42 km</b>	05:15:00	04:37:12	04:12:00	03:49:05	<b>03:30:00</b>	<b>03:13:51</b>	<b>03:00:00</b>	02:48:00	02:37:30
45 km	05:37:30	04:57:00	04:30:00	04:05:27	03:45:00	03:27:42	03:12:51	03:00:00	02:48:45
46 km	05:45:00	05:03:36	04:36:00	04:10:54	03:50:00	03:32:19	03:17:08	03:04:00	02:52:30
50 km	06:15:00	05:30:00	05:00:00	04:32:43	04:10:00	03:50:47	03:34:17	03:20:00	03:07:30
53 km	06:37:30	05:49:48	05:18:00	04:49:04	04:25:00	04:04:38	03:47:08	03:32:00	03:18:45
Tempas (1km/min)	7min 30s	6min 36s	6min	5min 27s	5min	4min 37s	4min 17s	4min	3min 45s