

Concours d'endurance externe

19 octobre 2025 : Agon Couttainville



Book du cavalier & de l'encadrant

Equidome



Turpin Christèle
06 76 29 24 09

Le mot de la monitrice...

Chers cavaliers d'Equidome : Bienvenue !

L'endurance est une discipline qui attire de plus en plus de cavaliers de tous âges. La prochaine course à laquelle vous participez en est la meilleure preuve.

Débutant ou confirmé, vous voici participant sur une course d'endurance. Pour vous permettre d'en profiter au maximum, nous vous présentons le book du cavalier et de l'encadrant. Ce petit manuel va vous permettre de commencer à prendre vos repères afin que la course se passe du mieux possible !

C'est aussi, pour Equidome, un outil de progrès, afin que les courses que nous organisons ou auxquelles nous participons se déroulent dans des conditions optimales de réussite et de sécurité.

Que cette journée se déroule dans un bon esprit sportif nous permettant ainsi de nous distinguer dans cette merveilleuse discipline qu'est l'endurance !

(sans blague je cause toujours bien !)



Définition FFE :

L'endurance équestre pratiquée individuellement ou en équipe est caractérisée par des épreuves d'extérieur courues à vitesse imposée ou libre sur un itinéraire balisé avec des examens vétérinaires validant la capacité du poney / cheval à parcourir de longues distances.

Le déroulement d'une course

Préparation :

Dans votre dossier, se trouvent l'itinéraire, le dossard et la carte vétérinaire qui doit être présentée à chaque contrôle ; Renseignez-vous sur le balisage, la présence éventuelle d'endroits difficiles et le nombre exact de kilomètres à parcourir, cela vous permettra de calculer à l'avance vos temps de passage et d'arrivée afin de respecter la vitesse moyenne imposée (vous trouverez en annexe la table des temps/distance/vitesse pour vous aider dans ce calcul). Tout au long de la journée les vétérinaires suivront attentivement l'état de votre cheval, il est important de les considérer comme des alliés qui vont vous aider à protéger efficacement et à mieux connaître votre « partenaire cheval ».

Le contrôle vétérinaire initial :

Se présenter au contrôle vétérinaire muni des papiers d'identification (vaccinations à jour) et la carte vétérinaire de l'épreuve. Le cheval est présenté sans selle et en licol. Le vétérinaire vérifie les allures du cheval sur un aller-retour de 30m au trot et note la fréquence cardiaque au repos ainsi l'état général de votre cheval (notamment l'état de déshydratation, la circulation sanguine et le transit intestinal).

Sur l'itinéraire :

Souvenez-vous que les chevaux même en compétition ne sont pas prioritaires sur les autres véhicules. A l'aide de votre montre, essayer de soutenir un train régulier, le cheval récupère mieux d'un effort régulier et continu que de gros efforts par à coups entrecoupés de repos. Soyez détendus et légers en selle, vous aiderez votre cheval.

L'équipe d'assistance :

A chaque point de rencontre avec le cavalier elle abreuve le cheval et, si besoin est, arrose son encolure afin de le refroidir. Ceci le plus régulièrement possible. Elle doit respecter le code de la route ainsi que les zones de ravitaillement prévues par l'organisateur. Elle récupère les bouteilles qui ont servi.

Le contrôle vétérinaire intermédiaire :

Le contrôle intermédiaire n'est obligatoire qu'à partir des distances supérieures à 30km. Entre les boucles successives constituant le parcours, le cavalier et sa monture disposent d'une pause d'une heure avant le départ suivant.

Le contrôle intermédiaire a lieu au cours de la première 1/2h pendant l'heure d'arrêt. Le vétérinaire vérifie la récupération du cheval :

- Sa fréquence cardiaque
- La déshydratation possible (pli de peau à l'encolure)
- La couleur des muqueuses oculaires
- La fréquence respiratoire et le transit intestinal
- L'état des membres et du dos
- Les allures au trot (symétrie, souplesse, régularité)

Ces renseignements sont notés sur la carte vétérinaire du cheval.

Le déroulement d'une course

Le contrôle final :

Il a lieu 1/2 h après l'arrivée, il se déroule comme les contrôles intermédiaires.

Pour les courses à vitesse imposée, il est primordial de calmer votre cheval au maximum : voire de l'endormir : flexion de l'encolure et grattouille sont de rigueur.

Soins aux chevaux après l'épreuve :

Doucher les membres, l'encolure et les épaules, attention aux douches trop froides sur les reins, le ventre et la croupe. Bouchonner ou étriller doucement le corps pour nettoyer et masser le cheval. Sur les tendons on peut poser des emplâtres ou des bandes de repos. Ne pas donner à manger de concentrés (granulés ou grains) dans les 2 heures qui suivent l'effort.

Ne pas laisser les chevaux manger avant les contrôles vétérinaires mais abreuver à volonté, protéger le cheval des vents froids comme du grand soleil.

Les résultats:

Sont qualifiés à l'issue de l'épreuve tous les chevaux et cavaliers ayant terminé l'épreuve à la vitesse imposée et non éliminés pour des raisons vétérinaires ou réglementaires. D'autre part le classement se fait à partir du calcul suivant :

$$Score = \frac{[(vitesse \times 2) - vitesse\ mini] \times 100}{fréquence\ cardiaque\ finale}$$

Ce calcul qui tient compte de la vitesse et de la récupération favorise les cavaliers qui adaptent au mieux l'effort demandé aux possibilités du cheval.

Les devoirs du cavalier

Votre participation

Cher cavalier, débutant ou confirmé, vous voici participant sur une course d'endurance. Votre participation implique de « grandes responsabilités » !

N'ayez pas peur ! Tout va bien se passer ! A condition que chacun connaisse son rôle et applique quelques règles simples ...

Gestion de l'équidé

Pour chaque course, votre Monitrice préférée va vous affecter un poney/cheval ! Le cavalier est responsable de son équidé ! Du matin, départ du champ jusqu'au retour au champ !

- Il prépare et vérifie son matériel la veille : licol, selle, sangle, tapis amortisseur, filet, protections, protège-dos, couverture séchante et/ou réchauffante, gants, casque, boots et vêtements de pluie en fonction de la météo...
- Le matin de la course, il licole son équidé au champ et l'amène dans l'ordre défini par la Monitrice sur l'espace de chargement. Il reste en permanence maître de son équidé. Si besoin, pour les enfants, un parent/ami aide le cavalier à tenir l'équidé.
- Lors du chargement, il monte l'équidé dans le van/camion, uniquement lorsque l'indication lui est donnée. S'il n'est pas capable de monter l'équidé, il demande au pilote (camion ou van)

Gestion de son assistance

L'assistance est le point clé, pour chaque couple Cavalier/Equidé, permettant de requinquer sa monture ainsi que son gosier ! Il est donc important que chaque cavalier se concerte avec ses parents/amis/frères/sœurs... afin que suffisamment de bras puissent intervenir sur le terrain.

Il s'assure de faire le plein des jerrycans et des bouteilles d'eau, de préparer quelques filets à foin pour l'après-course.

Equidome nomme 2 gestionnaires des assistances pour chaque course.

Logistique

Partir en endurance nécessite d'utiliser des moyens logistiques : Matériel d'équitation, d'assistance et de transport.

La préparation du matériel ainsi que son nettoyage sont du ressort des cavaliers ! C'est pour eux que l'équipe se donne corps et âme ! On attend donc que chacun participe à la préparation, la veille de l'endurance, ainsi qu'au rangement et nettoyage après le retour au centre équestre :

- * Préparation/nettoyage/rangement du matériel d'équitation...
- * Préparation/nettoyage des vans et camions...
- * Retrait des crottins sur les chemins...

Les rôles des encadrants

Le Gestionnaire des dossards

Il prend en charge la collecte des dossiers/enveloppes des cavaliers. Ces dossiers comportent généralement : le roadbook, le dossard et la carte vétérinaire.

A l'arrivée sur le terrain, Il se rend au point d'accueil et collecte l'ensemble des dossiers. Puis, Il distribue les dossards aux cavaliers, puis transmet les cartes vétérinaire au Gestionnaire des carnets/cartes.

A la fin de la course, après le passage final au vet-gate, Il récupère les dossards. Il vérifie que TOUS les cavaliers ont rendu leur dossard et retourne les rendre à l'accueil cavaliers.

Le gestionnaire des carnets/cartes

En binôme, il prend en charge les carnets de santé des chevaux et les cartes vétérinaire.

A l'arrivée sur la course, il collecte les carnets de santé auprès des conducteurs de vans ou camion. Après la course, il restitue les carnets aux conducteurs (lé présence des carnets dans le véhicule de transport est une obligation).

Le Gestionnaire des points d'assistance

En binôme, il prend en charge la coordination des intervenants sur le point d'assistance. L'un s'occupe du rafraîchissement des chevaux, l'autre des cavaliers. En cas de manque de bras, le douchage des chevaux est prioritaire.

On leur demande aussi d'avoir un œil vigilant sur la sécurité des personnes et des chevaux lors de ces arrêts rapides de la course.

Les Assistants

L'Assistant assure la distribution du ravitaillement et de l'eau pour les chevaux : douche et boisson. Il motive les troupes, vérifie l'état des chevaux et des cavaliers.

En cas de difficulté, il prévient la Monitrice en tête de course.

Les Accompagnants

Les Accompagnants sont des cavaliers chevronnés, dont le rôle est d'ouvrir/fermer la marche de l'équipe.

Ils préviennent/interviennent en urgence sur tout incident : En cas de chute, ils alarment pour stopper l'équipe au plus vite et s'enquiert de l'état de santé immédiat du cavalier/équidé à terre.

Les rôles des encadrants

Le pilote (van ou camion)

Il prend en charge les équadés à monter si le cavalier ne se sent pas capable de le faire.

Le Maréchal-Ferrant

Il prend en charge les pieds. Il se consulte avec un Gestionnaire d'Assistance pour le transport sur la course du matériel de ferrage.

Le photographe

Chaque course vaut immortalisation photographique ! Cet expert du cliché prendra les photos inoubliables pour nous remémorer les bons moments de l'événement.

Il est autonome pour ses déplacements et ne suit pas forcément les assistances.

Les règles du jeu

Equipe

L'équipe Equidome est justement une équipe ! Les cavaliers sont solidaires avant tout et l'ensemble de l'organisation opère pour l'équipe.

Le cavalier qui ferme la marche (l'accompagnant) est chargé d'alerter de tout événement impactant les cavaliers/montures qui précèdent :

Exemples : chute d'un cavalier, coup de pied sur un cheval suiveur, cavalier se sentant mal,...

Comportement

Etre toujours fair-play envers les autres concurrents et envers les chevaux !

En cas de problème

En cas d'incident sur la course, l'équipe s'arrête le temps de rétablir l'aptitude de chacun à poursuivre. En cas, d'abandon d'un cavalier, l'accompagnant reste avec le cavalier forfait. C'est le cavalier fermant la marche qui reprend son rôle.

En cas d'accident : la décision est sans appel : la course s'arrête ! Tous les cavaliers d'Equidome sont et seront solidaires.

Les risques pathologiques

Boiterie

Pas de pied ; pas de cheval !

1001 causes possibles à une boiterie : cela peut aller de la crampe due à un refroidissement trop rapide des muscles, à une inflammation violente des tendons...ou simplement à un faux pas sur les chemins de course...

Certains chevaux ont des pieds plus ou moins sensibles : on les habillera avec des ferrures adaptées pour protéger le pied au maximum.

Déshydratation

Faire boire votre compagnon : lors des assistances, lors des repos intermédiaires.

La veille de la course, il est recommandé de lui faire prendre des minéraux qui lui permettront de ne pas risquer de carence à cause de la transpiration.

Pour les saisons intermédiaires, il peut être nécessaire de tondre les chevaux, a minima l'encolure, afin qu'ils ne perdent pas trop d'eau.

Myosite → coup de sang

Il faut faire pipi après chaque boucle ! Le cheval doit uriner afin de ne pas bloquer les reins.

Sur le long terme, l'entraînement régulier et progressif est le maître mot pour ne pas risquer un effort trop violent et dévastateur.

Checklist

Equidés :

- 1) Trousse de soins : pansements, ciseaux, pommade désinfectante.
- 2) Matériel de maréchalerie + seau de fers de remplacement.
- 3) Cordes d'attache + ficelles + longues.
- 4) Bidons d'eau : 5 bidons de 25 litres, 40aines de bouteilles.
- 5) Filets à foin et seau : 1 par cheval.
- 6) Couvertures séchantes/réchauffantes.
- 7) Balai/ramasse-crottin

Cavaliers :

- 1) Trousse de secours.
- 2) Bouteille d'eau + sandwich.
- 3) Matériel d'équitation : licol, selle, sangle, tapis « Equidome », tapis amortisseur, filet, protections, protège-dos, gants, casque, porte-dossard, boots et vêtements adaptés à la météo.
- 4) Prévoir un casque pour les assistants.

Communication

Toutes les familles ont a minima un smartphone, ... ou presque ou plus. Nous vous proposons d'utiliser un GROUPE WHATSAPP pour nous échanger toutes les informations/questions/événements arrivant pendant la journée (on peut même voir les photos des gâteaux de Floriane) :



Groupe = **Endurance Equidome**



Demander votre adhésion au groupe « Endurance Equidome » par email à centre.equestre@equidome.fr

Planning

Course	Etape	Départ	Arrivée
La veille :	Préparation	17h00	18h30
Le jour J :	Rdv Equidome		5h30
	Transport	6h00	8h00
10 km 10-12km/h	Contrôle Veto initial	11h00	
	Course (50m)	12h00	12h50
	Contrôle Veto	13h10	
20 km + 40km.1 12-15km/h	Contrôle Veto initial	9h30	
	Course (1h24)	10h30	11h54
	Contrôle Veto	~12h14	
40 km.2 12-15km/h	Course (1h24)	12h54	14h18
	Contrôle Veto final	~14h38	
60 km.1 12-15km/h	Contrôle Veto initial	8h00	
	Course 1ère boucle (1h52)	8h30	10h22
	Contrôle Veto intermédiaire	~11h42	
60 km.2 12-15km/h	Course 2ème boucle (1h52)	~11h22	~13h14
	Contrôle Veto final	~13h34	
	Résultats	17h00	
	Retour	17h30	19h30
Fin de journée	Rangement et nettoyage	19h30	20h00

EPREUVE	DISTANCE	HORAIRE DEPART	BOUCLE		
80 VI	84	8h30 départ groupé			
60	56	8h30 départ groupé			
40	42	10h30 11h			
20	21	11h 13h			
10	11	12h 13h30			

DISTANCE BOUCLE :

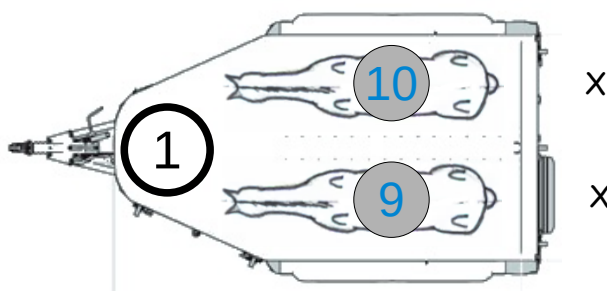
	28KM
	28KM
	21KM
	11KM

L'équipe

(Sous l'honorable direction de Mémère)

Course	10 km 10-12km/h	20 km 12-15km/h	40 km 12-15km/h	60 km 12-15km/h
Gestionnaire Dossards	Edouard	Olivier	Olivier	Sandra
Gestionnaire Carnets/Cartes	Edouard	Edouard	Edouard	Marie
Gestionnaires Assistance	Edouard	Edouard	Edouard	Marie
Assistants Cavaliers	Sandra Edouard	Flavie Jean Charles	Jean Charles	Edouard Sandra
Accompagnants	Marie	Olivier	Olivier	Christèle
Garde au Camion				
Pilote Camion	Olivier			
Pilote Van 1 et 2	-	-	-	-
Photographe	? Volontaires ?	? Volontaires ?	? Volontaires ?	? Volontaires ?
Maréchal-Ferrant	Olivier			
Cavaliers (ordre de la course)	1) Marie: Jalila 2) Gabriel: Prune	1) Olivier: Joie 2) Maeline: Darshan 3) Maya: Bahia 4) Cloé : Jouriyya	1) Olivier: Joie 2) Maya: Bahia 3) Cloé : Jouriyya	1) Christèle : Charifah 2) Ella: Jaya

Dans le camion & le van



La boucle rouge 21km



Roadbook BOUCLE ROUGE : 21 Km

Km Comp- teur	DIRECTION	Km Boucle
0	Retourner à l'entrée du parking, mettre le compteur à "0" au stop	0
-	Prendre à gauche	
0,1	Tourner à droite direction "Pointe d'Agon"	
1,9	Au stop, prendre à droite direction "Pointe d'Agon"	
2,0	Au stop prendre à gauche direction "Pointe d'Agon"	
3,9	Se garer sur le parking à droite : ASSISTANCE N° 1	6
0	Mettre le compteur à "0" à la sortie du parking. Prendre à gauche	
1,5	Attention traversée des chevaux	
1,9	Tourner à droite sur la "Charrière de la Haule"	
2,4	Juste avant le "stop", se garer sur le terrain à gauche ASSISTANCE N° 2	12
-	Revenir au "stop", compteur à "0" et prendre à gauche	
0,6	Au rond point, 1ère sortie sur D44 direction "Coutances"	
1,4	Suivre D44 direction "Coutances"	
2,0	Tourner à gauche et se garer sur le parking à gauche ASSISTANCE N° 3	16
-	Mettre le compteur à "0" au "stop" et prendre à droite	
0,5	Prendre à gauche direction "Blainville sur mer"	
1,3	Au rond point tout droit	
1,5	Au "stop" toutner à droite	
2,6	Au rond point prendre la 3ème sortie direction "Office du Tourisme"	
2,8	Tourner à droite vers le stade et retourner au parking "Vans"	21



Assistance 1



Assistance 2



Assistance 3



Retour site

La boucle bleue 11km



Roadbook BOUCLE BLEUE : 11 Km		
Km Compteur	DIRECTION	Km Boucle
0	Retourner à l'entrée du parking, mettre le compteur à "0" au stop	0
-	Prendre à gauche	
0,1	Tourner à droite direction "Pointe d'Agon"	
1,9	Au stop, prendre à droite direction "Pointe d'Agon"	
2,0	Au stop prendre à gauche direction "Pointe d'Agon"	
3,9	Se garer sur le parking à droite : ASSISTANCE N° 1	6
0	Mettre le compteur à "0" à la sortie du parking	
-	Prendre à gauche sur la route de la "Pointe d'Agon"	
1,9	Tourner à droite sur la "Charrière de la Haule"	
2,4	Au stop tourner à gauche sur la "Charrière du Commerce"	
3,0	Au rond point prendre la 3ème sortie sur D44 "rue du Passous"	
3,3	Tourner à droite sur D272/D651 sur "Avenue des Pins"	
4,3	Au rond point prendre la 3ème sortie vers "Stade/Casino"	
4,6	Tourner à droite vers le stade et retourner au parking des Vans	11



Assistance 1



Retour site



ROAD BOOK BOUCLE ORANGE 28KM		
KM COMPTEUR	DIRECTION	KM BOUCLE
0	Mettre le compteur à 0 au portail et prendre en face.	0
0.3	Au stop, en face	
1.1	Au <u>rond point</u> 3° sortie D44 Coutances	
1.9	Suivre D44	
2.4	Tourner à gauche, se garer sur le parking à gauche : Assistance 1	5,5
	Retourner au stop et mettre compteur à 0 et prendre à droite	
0.5	Continuer vers Blainville sur Mer	
1.3	Au rond-point, 3° sortie Charrière du commerce	
1,7	Continuer tout droit	
2	Prendre à droite	
2,6	Au stop, à gauche	
4,5	Prendre à droite et se garer sur le parking à droite : Assistance 2	13
	Sortie du parking, mettre 0 à la route et prendre à gauche	
1,5	Attention, traversée de chevaux	
1.9	Tourner à droite Charrière de la <u>Haule</u>	
2,4	Juste avant le stop, se garer sur le terrain à gauche : Assistance 3	18,5
	Revenir au stop, compteur à 0 et prendre à gauche	
0.6	Au rond-point, 1° sortie D44 Coutances	
1.4	Suivre D44 Coutances	
2	Tourner à gauche et se garer sur le parking à gauche : Assistance 3	22,5
	Mettre le compteur à 0 au stop et prendre à droite	
0.5	Prendre à gauche direction Blainville sur Mer	
1.3	Au rond-point, tout droit	
1.5	Au stop, tourner à droite	
2.6	Au rond-point, 1° sortie	
2.7	Tourner à gauche au portail de l'hippodrome	28



Assistance 1



Assistance 2



Assistance 3

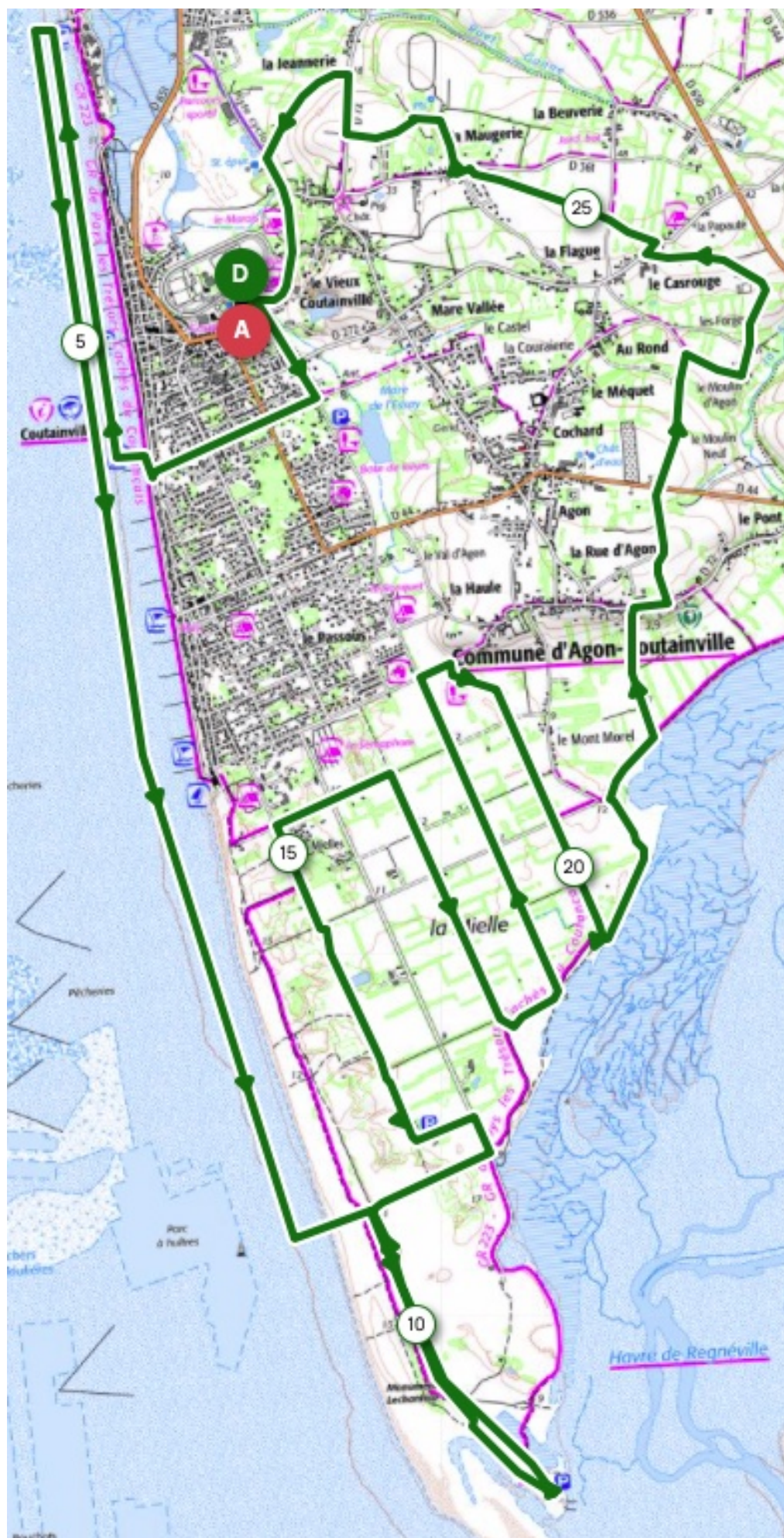


Assistance 4



Retour au site

La boucle verte 28km



ROAD BOOK BOUCLE VERTE 28KM (80 et 60km)

KM COMPTEUR	DIRECTION	KM BOUCLE
0	Mettre le compteur à 0 au portail et prendre à droite	0
0,1	Tenir la gauche direction <u>Agon</u>	
0,2	Au rond-point, 3 ^e sortie D651	
0,5	Tourner à droite	
0,8	Au stop, tout droit direction Les plages	
1	Suivre la route à gauche	
1,2	Au stop, tout droit	
1,8	Tout droit	
2,5	Se garer sur le parking à gauche, descendre à pied sur la plage par l'accès piétons: Assistance 1	7
0	Mettre à 0 sur le parking et prendre Charrière de la <u>Haule</u> (route qui descend)	
0,4	Au stop à droite	
2,3	Se garer sur le parking à droite : Assistance 2	13
0	A la sortie du parking, compteur à 0. Prendre à gauche.	
1,5	Attention traversée des chevaux	
1,9	Tourner à droite Charrière de la <u>Haule</u>	
2,4	Juste avant le stop, se garer sur le terrain à gauche : Assistance 3	19
0	Revenir au stop, compteur à 0 et prendre à gauche	
0,6	Au rond-point, 1 ^e sortie D44 Coutances	
1,4	Suivre D44 Coutances	
2	Tourner à gauche et se garer sur le parking à gauche : Assistance 4	23
0	Mettre compteur à 0 au stop et prendre à droite	
0,5	Prendre à gauche direction Blainville sur mer	
1,3	Au rond-point, tout droit	
1,5	Au stop, tourner à droite	
2,6	Au rond-point, 1 ^e sortie	
2,7	Tourner à gauche au portail	28



Assistance 1



Assistance 2



Assistance 3



Assistance 4



Retour site

Table des temps/distance/vitesse

	5 Km/h	6 Km/h	7 Km/h	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	17 Km/h
5 Km	01:00:00	00:50:00	00:42:51	00:37:30	00:33:20	00:30:00	00:27:16	00:25:00	00:23:04	00:21:25	00:20:00	00:18:45	00:17:38
6 Km	01:12:00	01:00:00	00:51:25	00:45:00	00:40:00	00:36:00	00:32:43	00:30:00	00:27:41	00:25:42	00:24:00	00:22:30	00:21:10
7 Km	01:24:00	01:10:00	01:00:00	00:52:30	00:46:40	00:42:00	00:38:10	00:35:00	00:32:18	00:30:00	00:28:00	00:26:15	00:24:42
8 Km	01:36:00	01:20:00	01:08:34	01:00:00	00:53:20	00:48:00	00:43:38	00:40:00	00:36:55	00:34:17	00:32:00	00:30:00	00:28:14
9 Km	01:48:00	01:30:00	01:17:08	01:07:30	01:00:00	00:54:00	00:49:05	00:45:00	00:41:32	00:38:34	00:36:00	00:33:45	00:31:45
10 Km	02:00:00	01:40:00	01:25:42	01:15:00	01:06:40	01:00:00	00:54:32	00:50:00	00:46:09	00:42:51	00:40:00	00:37:30	00:35:17
11 Km	02:12:00	01:50:00	01:34:17	01:22:30	01:13:20	01:06:00	01:00:00	00:55:00	00:50:46	00:47:08	00:44:00	00:41:15	00:38:49
12 Km	02:24:00	02:00:00	01:42:51	01:30:00	01:20:00	01:12:00	01:05:27	01:00:00	00:55:23	00:51:25	00:48:00	00:45:00	00:42:21
13 Km	02:36:00	02:10:00	01:51:25	01:37:30	01:26:40	01:18:00	01:10:54	01:05:00	01:00:00	00:55:42	00:52:00	00:48:45	00:45:52
14 Km	02:48:00	02:20:00	02:00:00	01:45:00	01:33:20	01:24:00	01:16:21	01:10:00	01:04:36	01:00:00	00:56:00	00:52:30	00:49:24
15 Km	03:00:00	02:30:00	02:08:34	01:52:30	01:40:00	01:30:00	01:21:49	01:15:00	01:09:13	01:04:17	01:00:00	00:56:15	00:52:56
16 Km	03:12:00	02:40:00	02:17:08	02:00:00	01:46:40	01:36:00	01:27:16	01:20:00	01:13:50	01:08:34	01:04:00	01:00:00	00:56:28
17 Km	03:24:00	02:50:00	02:25:42	02:07:30	01:53:20	01:42:00	01:32:43	01:25:00	01:18:27	01:12:51	01:08:00	01:03:45	01:00:00
18 Km	03:36:00	03:00:00	02:34:17	02:15:00	02:00:00	01:48:00	01:38:10	01:30:00	01:23:04	01:17:08	01:12:00	01:07:30	01:03:31
19 Km	03:48:00	03:10:00	02:42:51	02:22:30	02:06:40	01:54:00	01:43:38	01:35:00	01:27:41	01:21:25	01:16:00	01:11:15	01:07:03
20 Km	04:00:00	03:20:00	02:51:25	02:30:00	02:13:20	02:00:00	01:49:05	01:40:00	01:32:18	01:25:42	01:20:00	01:15:00	01:10:35
21 Km	04:12:00	03:30:00	03:00:00	02:37:30	02:20:00	02:06:00	01:54:32	01:45:00	01:36:55	01:30:00	01:24:00	01:18:45	01:14:07
22 Km	04:24:00	03:40:00	03:08:34	02:45:00	02:26:40	02:12:00	02:00:00	01:50:00	01:41:32	01:34:17	01:28:00	01:22:30	01:17:38
23 Km	04:36:00	03:50:00	03:17:08	02:52:30	02:33:20	02:18:00	02:05:27	01:55:00	01:46:09	01:38:34	01:32:00	01:26:15	01:21:10
24 Km	04:48:00	04:00:00	03:25:42	03:00:00	02:40:00	02:24:00	02:10:54	02:00:00	01:50:46	01:42:51	01:36:00	01:30:00	01:24:42
25 Km	05:00:00	04:10:00	03:34:17	03:07:30	02:46:40	02:30:00	02:16:21	02:05:00	01:55:23	01:47:08	01:40:00	01:33:45	01:28:14
26 Km	05:12:00	04:20:00	03:42:51	03:15:00	02:53:20	02:36:00	02:21:49	02:10:00	02:00:00	01:51:25	01:44:00	01:37:30	01:31:45
27 Km	05:24:00	04:30:00	03:51:25	03:22:30	03:00:00	02:42:00	02:27:16	02:15:00	02:04:36	01:55:42	01:48:00	01:41:15	01:35:17
28 Km	05:36:00	04:40:00	04:00:00	03:30:00	03:06:40	02:48:00	02:32:43	02:20:00	02:09:13	02:00:00	01:52:00	01:45:00	01:38:49
29 Km	05:48:00	04:50:00	04:08:34	03:37:30	03:13:20	02:54:00	02:38:10	02:25:00	02:13:50	02:04:17	01:56:00	01:48:45	01:42:21
30 Km	06:00:00	05:00:00	04:17:08	03:45:00	03:20:00	03:00:00	02:43:38	02:30:00	02:18:27	02:08:34	02:00:00	01:52:30	01:45:52