



10 000 mètres

Lieu de la compétition:

Date

Pointeur:

Nbre de tours	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		
à faire	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	CHRONO	
Distance faite	400	800	1200	1600	2000	2400	2800	3200	3600	4000	4400	4800	5200	5600	6000	6400	6800	7200	7600	8000	8400	8800	9200	9600	10000		
Distance à faire	9600	9200	8800	8400	8000	7600	7200	6800	6400	6000	5600	5200	4800	4400	4000	3600	3200	2800	2400	2000	1600	1200	800	400	0		
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																											
26																											
27																											
28																											
29																											
30																											