



Date

5 000 mètres

Lieu de la compétition:

Pointeur:

Nbre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
à faire	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	CHRONO
Distance faite	600	1000	1400	1800	2200	2600	3000	3400	3800	4200	4600	5000	
Distance à faire	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													