

TABELLA x MEDI e LUNGHI e LENTI

var %	metri	2-30	2-31	2-32	2-33	2-34	2-35	2-36	2-37	2-38	2-39
-3	Mvp 15	0.38.37	0.38.53	0.39.08	0.39.24	0.39.39	0.39.54	0.40.10	0.40.25	0.40.41	0.40.56
	al km	2.34,5	2.35,5	2.36,5	2.37,6	2.38,6	2.39,6	2.40,7	2.41,7	2.42,7	2.43,7
-5	Mv 12	0.31.31	0.31.43	0.31.56	0.32.09	0.32.21	0.32.34	0.32.46	0.32.59	0.33.12	0.33.24
	al km	2.37,6	2.38,6	2.39,7	2.40,7	2.41,8	2.42,8	2.43,9	2.44,9	2.46,0	2.47,0
-5	Mv 15	0.39.23	0.39.39	0.39.55	0.40.11	0.40.26	0.40.42	0.40.58	0.41.14	0.41.29	0.41.45
	al km	2.37,6	2.38,6	2.39,7	2.40,7	2.41,8	2.42,8	2.43,9	2.44,9	2.46,0	2.47,0
-5	Mv 18	0.47.16	0.47.35	0.47.54	0.48.13	0.48.32	0.48.51	0.49.10	0.49.28	0.49.47	0.50.06
	al km	2.37,6	2.38,6	2.39,7	2.40,7	2.41,8	2.42,8	2.43,9	2.44,9	2.46,0	2.47,0
-10	M 12	0.33.00	0.33.13	0.33.27	0.33.40	0.33.53	0.34.06	0.34.19	0.34.33	0.34.46	0.34.59
	al km	2.45,0	2.46,1	2.47,2	2.48,3	2.49,4	2.50,5	2.51,6	2.52,7	2.53,8	2.54,9
-10	M 15	0.41.15	0.41.32	0.41.48	0.42.05	0.42.21	0.42.38	0.42.54	0.43.11	0.43.27	0.43.44
	al km	2.45,0	2.46,1	2.47,2	2.48,3	2.49,4	2.50,5	2.51,6	2.52,7	2.53,8	2.54,9
-10	M 18	0.49.30	0.49.50	0.50.10	0.50.30	0.50.50	0.51.09	0.51.29	0.51.49	0.52.09	0.52.29
	al km	2.45,0	2.46,1	2.47,2	2.48,3	2.49,4	2.50,5	2.51,6	2.52,7	2.53,8	2.54,9
-12	Lu 25	1.09.59	1.10.27	1.10.55	1.11.23	1.11.51	1.12.19	1.12.47	1.13.15	1.13.43	1.14.11
	al km	2.48,0	2.49,1	2.50,2	2.51,3	2.52,5	2.53,6	2.54,7	2.55,8	2.56,9	2.58,1
-15	LL 30	1.26.15	1.26.50	1.27.24	1.27.59	1.28.33	1.29.08	1.29.42	1.30.17	1.30.51	1.31.26
	al km	2.52,5	2.53,7	2.54,8	2.56,0	2.57,1	2.58,3	2.59,4	3.00,6	3.01,7	3.02,9
-25	le 12	0.37.30	0.37.45	0.38.00	0.38.15	0.38.30	0.38.45	0.39.00	0.39.15	0.39.30	0.39.45
	al km	3.07,5	3.08,7	3.10,0	3.11,3	3.12,5	3.13,7	3.15,0	3.16,2	3.17,5	3.18,7
-25	le 14	0.43.45	0.44.02	0.44.20	0.44.37	0.44.55	0.45.12	0.45.30	0.45.47	0.46.05	0.46.23
	al km	3.07,5	3.08,7	3.10,0	3.11,3	3.12,5	3.13,7	3.15,0	3.16,2	3.17,5	3.18,7
-25	le 16	0.50.00	0.50.20	0.50.40	0.51.00	0.51.20	0.51.40	0.52.00	0.52.20	0.52.40	0.53.00
	al km	3.07,5	3.08,7	3.10,0	3.11,3	3.12,5	3.13,7	3.15,0	3.16,2	3.17,5	3.18,7
-25	le 18	0.56.15	0.56.38	0.57.00	0.57.23	0.57.45	0.58.07	0.58.30	0.58.52	0.59.15	0.59.37
	al km	3.07,5	3.08,7	3.10,0	3.11,3	3.12,5	3.13,7	3.15,0	3.16,2	3.17,5	3.18,7

TABELLA x MEDI e LUNGHI e LENTI

var %	metri	2-40	2-41	2-42	2-43	2-44	2-45	2-46	2-47	2-48	2-49
-3	Mvp 15	0.41.12	0.41.27	0.41.43	0.41.58	0.42.13	0.42.29	0.42.44	0.43.00	0.43.15	0.43.31
	al km	2.44,8	2.45,8	2.46,8	2.47,9	2.48,9	2.49,9	2.51,0	2.52,0	2.53,0	2.54,0
-5	Mv 12	0.33.37	0.33.49	0.34.02	0.34.15	0.34.27	0.34.40	0.34.52	0.35.05	0.35.18	0.35.30
	al km	2.48,1	2.49,1	2.50,2	2.51,2	2.52,3	2.53,3	2.54,4	2.55,4	2.56,5	2.57,5
-5	Mv 15	0.42.01	0.42.17	0.42.33	0.42.48	0.43.04	0.43.20	0.43.36	0.43.51	0.44.07	0.44.23
	al km	2.48,1	2.49,1	2.50,2	2.51,2	2.52,3	2.53,3	2.54,4	2.55,4	2.56,5	2.57,5
-5	Mv 18	0.50.25	0.50.44	0.51.03	0.51.22	0.51.41	0.52.00	0.52.19	0.52.38	0.52.56	0.53.15
	al km	2.48,1	2.49,1	2.50,2	2.51,2	2.52,3	2.53,3	2.54,4	2.55,4	2.56,5	2.57,5
-10	M 12	0.35.12	0.35.25	0.35.39	0.35.52	0.36.05	0.36.18	0.36.31	0.36.45	0.36.58	0.37.11
	al km	2.56,0	2.57,1	2.58,2	2.59,3	3.00,4	3.01,5	3.02,6	3.03,7	3.04,8	3.05,9
-10	M 15	0.44.00	0.44.17	0.44.33	0.44.50	0.45.06	0.45.23	0.45.39	0.45.56	0.46.12	0.46.29
	al km	2.56,0	2.57,1	2.58,2	2.59,3	3.00,4	3.01,5	3.02,6	3.03,7	3.04,8	3.05,9
-10	M 18	0.52.48	0.53.08	0.53.28	0.53.48	0.54.08	0.54.27	0.54.47	0.55.07	0.55.27	0.55.47
	al km	2.56,0	2.57,1	2.58,2	2.59,3	3.00,4	3.01,5	3.02,6	3.03,7	3.04,8	3.05,9
-12	Lu 25	1.14.39	1.15.07	1.15.35	1.16.03	1.16.31	1.16.59	1.17.27	1.17.55	1.18.23	1.18.51
	al km	2.59,2	3.00,3	3.01,4	3.02,5	3.03,7	3.04,8	3.05,9	3.07,0	3.08,1	3.09,2
-15	LL 30	1.32.00	1.32.35	1.33.09	1.33.44	1.34.18	1.34.53	1.35.27	1.36.02	1.36.36	1.37.11
	al km	3.04,0	3.05,2	3.06,3	3.07,5	3.08,6	3.09,8	3.10,9	3.12,1	3.13,2	3.14,4
-25	le 12	0.40.00	0.40.15	0.40.30	0.40.45	0.41.00	0.41.15	0.41.30	0.41.45	0.42.00	0.42.15
	al km	3.20,0	3.21,2	3.22,5	3.23,7	3.25,0	3.26,2	3.27,5	3.28,7	3.30,0	3.31,2
-25	le 14	0.46.40	0.46.57	0.47.15	0.47.32	0.47.50	0.48.08	0.48.25	0.48.42	0.49.00	0.49.17
	al km	3.20,0	3.21,2	3.22,5	3.23,7	3.25,0	3.26,2	3.27,5	3.28,7	3.30,0	3.31,2
-25	le 16	0.53.20	0.53.40	0.54.00	0.54.20	0.54.40	0.55.00	0.55.20	0.55.40	0.56.00	0.56.20
	al km	3.20,0	3.21,2	3.22,5	3.23,7	3.25,0	3.26,2	3.27,5	3.28,7	3.30,0	3.31,2
-25	le 18	1.00.00	1.00.23	1.00.45	1.01.07	1.01.30	1.01.53	1.02.15	1.02.37	1.03.00	1.03.22
	al km	3.20,0	3.21,2	3.22,5	3.23,7	3.25,0	3.26,2	3.27,5	3.28,7	3.30,0	3.31,2

TABELLA x MEDI e LUNGHI e LENTI

var %	metri	2.50	2.51	2.52	2.53	2.54	2.55	2.56	2.57	2.58	2.59
-3	Mvp 15	0.43.46	0.44.02	0.44.17	0.44.33	0.44.48	0.45.03	0.45.19	0.45.34	0.45.50	0.46.05
	al km	2.55,1	2.56,1	2.57,1	2.58,2	2.59,2	3.00,2	3.01,3	3.02,3	3.03,3	3.04,3
-5	Mv 12	0.35.43	0.35.55	0.36.08	0.36.21	0.36.33	0.36.46	0.36.58	0.37.11	0.37.24	0.37.36
	al km	2.58,6	2.59,6	3.00,7	3.01,7	3.02,8	3.03,8	3.04,9	3.05,9	3.07,0	3.08,0
-5	Mv 15	0.44.39	0.44.54	0.45.10	0.45.26	0.45.42	0.45.57	0.46.13	0.46.29	0.46.45	0.47.00
	al km	2.58,6	2.59,6	3.00,7	3.01,7	3.02,8	3.03,8	3.04,9	3.05,9	3.07,0	3.08,0
-5	Mv 18	0.53.34	0.53.53	0.54.12	0.54.31	0.54.50	0.55.09	0.55.28	0.55.47	0.56.06	0.56.24
	al km	2.58,6	2.59,6	3.00,7	3.01,7	3.02,8	3.03,8	3.04,9	3.05,9	3.07,0	3.08,0
-10	M 12	0.37.24	0.37.37	0.37.51	0.38.04	0.38.17	0.38.30	0.38.43	0.38.57	0.39.10	0.39.23
	al km	3.07,0	3.08,1	3.09,2	3.10,3	3.11,4	3.12,5	3.13,6	3.14,7	3.15,8	3.16,9
-10	M 15	0.46.45	0.47.02	0.47.18	0.47.35	0.47.51	0.48.08	0.48.24	0.48.41	0.48.57	0.49.14
	al km	3.07,0	3.08,1	3.09,2	3.10,3	3.11,4	3.12,5	3.13,6	3.14,7	3.15,8	3.16,9
-10	M 18	0.56.06	0.56.26	0.56.46	0.57.06	0.57.26	0.57.45	0.58.05	0.58.25	0.58.45	0.59.05
	al km	3.07,0	3.08,1	3.09,2	3.10,3	3.11,4	3.12,5	3.13,6	3.14,7	3.15,8	3.16,9
-12	Lu 25	1.19.19	1.19.47	1.20.15	1.20.43	1.21.11	1.21.39	1.22.07	1.22.35	1.23.03	1.23.31
	al km	3.10,4	3.11,5	3.12,6	3.13,7	3.14,8	3.16,0	3.17,1	3.18,2	3.19,3	3.20,4
-15	LL 30	1.37.45	1.38.20	1.38.54	1.39.29	1.40.03	1.40.38	1.41.12	1.41.47	1.42.21	1.42.56
	al km	3.15,5	3.16,7	3.17,8	3.19,0	3.20,1	3.21,3	3.22,4	3.23,6	3.24,7	3.25,9
-25	le 12	0.42.30									

TABELLA x MEDI e LUNGHI e LENTI

var %	metri	3.00	3:01	3.02	3.03	3.04	3.05	3.06	3.07	3.08	3.09
-3	Mvp 15	0.46.21	0.46.36	0.46.52	0.47.07	0.47.22	0.47.38	0.47.53	0.48.09	0.48.24	0.48.40
	al km	3.05,4	3.06,4	3.07,4	3.08,5	3.09,5	3.10,5	3.11,6	3.12,6	3.13,6	3.14,6
-5	Mv 12	0.37.49	0.38.02	0.38.14	0.38.27	0.38.39	0.38.52	0.39.05	0.39.17	0.39.30	0.39.42
	al km	3.09,1	3.10,1	3.11,2	3.12,2	3.13,3	3.14,3	3.15,4	3.16,4	3.17,5	3.18,5
-5	Mv 15	0.47.16	0.47.32	0.47.48	0.48.03	0.48.19	0.48.35	0.48.51	0.49.06	0.49.22	0.49.38
	al km	3.09,1	3.10,1	3.11,2	3.12,2	3.13,3	3.14,3	3.15,4	3.16,4	3.17,5	3.18,5
-5	Mv 18	0.56.43	0.57.02	0.57.21	0.57.40	0.57.59	0.58.18	0.58.37	0.58.56	0.59.15	0.59.34
	al km	3.09,1	3.10,1	3.11,2	3.12,2	3.13,3	3.14,3	3.15,4	3.16,4	3.17,5	3.18,5
-10	M 12	0.39.36	0.39.49	0.40.03	0.40.16	0.40.29	0.40.42	0.40.55	0.41.09	0.41.22	0.41.35
	al km	3.18,0	3.19,1	3.20,2	3.21,3	3.22,4	3.23,5	3.24,6	3.25,7	3.26,8	3.27,9
-10	M 15	0.49.30	0.49.47	0.50.03	0.50.20	0.50.36	0.50.53	0.51.09	0.51.26	0.51.42	0.51.59
	al km	3.18,0	3.19,1	3.20,2	3.21,3	3.22,4	3.23,5	3.24,6	3.25,7	3.26,8	3.27,9
-10	M 18	0.59.24	0.59.44	1.00.04	1.00.24	1.00.44	1.01.03	1.01.23	1.01.43	1.02.03	1.02.23
	al km	3.18,0	3.19,1	3.20,2	3.21,3	3.22,4	3.23,5	3.24,6	3.25,7	3.26,8	3.27,9
-12	Lu 25	1.23.59	1.24.27	1.24.55	1.25.23	1.25.51	1.26.19	1.26.47	1.27.15	1.27.43	1.28.11
	al km	3.21,6	3.22,7	3.23,8	3.24,9	3.26,0	3.27,2	3.28,3	3.29,4	3.30,5	3.31,6
-15	LL 30	1.43.30	1.44.05	1.44.39	1.45.14	1.45.48	1.46.23	1.46.57	1.47.32	1.48.06	1.48.41
	al km	3.27,0	3.28,2	3.29,3	3.30,5	3.31,6	3.32,8	3.33,9	3.35,1	3.36,2	3.37,4
-25	le 12	0.45.00	0.45.15	0.45.30	0.45.45	0.46.00	0.46.15	0.46.30	0.46.45	0.47.00	0.47.15
	al km	3.45,0	3.46,2	3.47,5	3.48,7	3.50,0	3.51,2	3.52,5	3.53,7	3.55,0	3.56,2
-25	le 14	0.52.30	0.52.47	0.53.05	0.53.22	0.53.40	0.53.58	0.54.15	0.54.32	0.54.50	0.55.07
	al km	3.45,0	3.46,2	3.47,5	3.48,7	3.50,0	3.51,2	3.52,5	3.53,7	3.55,0	3.56,2
-25	le 16	1.00.00	1.00.20	1.00.40	1.01.00	1.01.20	1.01.40	1.02.00	1.02.20	1.02.40	1.03.00
	al km	3.45,0	3.46,2	3.47,5	3.48,7	3.50,0	3.51,2	3.52,5	3.53,7	3.55,0	3.56,2
-25	le 18	1.07.30	1.07.52	1.08.15	1.08.38	1.09.00	1.09.23	1.09.45	1.10.07	1.10.30	1.10.52
	al km	3.45,0	3.46,2	3.47,5	3.48,7	3.50,0	3.51,2	3.52,5	3.53,7	3.55,0	3.56,2

TABELLA x MEDI e LUNGHI e LENTI

var %	metri	3.10	3:11	3.12	3.13	3.14	3.15	3.16	3.17	3.18	3.19
-3	Mvp 15	0.48.55	0.49.11	0.49.26	0.49.41	0.49.57	0.50.12	0.50.28	0.50.43	0.50.59	0.51.14
	al km	3.15,7	3.16,7	3.17,7	3.18,8	3.19,8	3.20,8	3.21,9	3.22,9	3.23,9	3.24,9
-5	Mv 12	0.39.55	0.40.08	0.40.20	0.40.33	0.40.45	0.40.58	0.41.11	0.41.23	0.41.36	0.41.48
	al km	3.19,6	3.20,6	3.21,7	3.22,7	3.23,8	3.24,8	3.25,9	3.26,9	3.28,0	3.29,0
-5	Mv 15	0.49.54	0.50.09	0.50.25	0.50.41	0.50.57	0.51.12	0.51.28	0.51.44	0.52.00	0.52.16
	al km	3.19,6	3.20,6	3.21,7	3.22,7	3.23,8	3.24,8	3.25,9	3.26,9	3.28,0	3.29,0
-5	Mv 18	0.59.52	1.00.11	1.00.30	1.00.49	1.01.08	1.01.27	1.01.46	1.02.05	1.02.24	1.02.43
	al km	3.19,6	3.20,6	3.21,7	3.22,7	3.23,8	3.24,8	3.25,9	3.26,9	3.28,0	3.29,0
-10	M 12	0.41.48	0.42.01	0.42.15	0.42.28	0.42.41	0.42.54	0.43.07	0.43.21	0.43.34	0.43.47
	al km	3.29,0	3.30,1	3.31,2	3.32,3	3.33,4	3.34,5	3.35,6	3.36,7	3.37,8	3.38,9
-10	M 15	0.52.15	0.52.32	0.52.48	0.53.05	0.53.21	0.53.38	0.53.54	0.54.11	0.54.27	0.54.44
	al km	3.29,0	3.30,1	3.31,2	3.32,3	3.33,4	3.34,5	3.35,6	3.36,7	3.37,8	3.38,9
-10	M 18	1.02.42	1.03.02	1.03.22	1.03.42	1.04.02	1.04.21	1.04.41	1.05.01	1.05.21	1.05.41
	al km	3.29,0	3.30,1	3.31,2	3.32,3	3.33,4	3.34,5	3.35,6	3.36,7	3.37,8	3.38,9
-12	Lu 25	1.28.39	1.29.07	1.29.35	1.30.03	1.30.31	1.30.59	1.31.27	1.31.55	1.32.23	1.32.51
	al km	3.32,8	3.33,9	3.35,0	3.36,1	3.37,2	3.38,4	3.39,5	3.40,6	3.41,7	3.42,8
-15	LL 30	1.49.15	1.49.50	1.50.24	1.50.59	1.51.34	1.52.08	1.52.43	1.53.17	1.53.52	1.54.26
	al km	3.38,5	3.39,7	3.40,8	3.42,0	3.43,1	3.44,3	3.45,4	3.46,6	3.47,7	3.48,9
-25	le 12	0.47.30	0.47.45	0.48.00	0.48.15	0.48.30	0.48.45	0.49.00	0.49.15	0.49.30	0.49.45
	al km	3.57,5	3.58,7	4.00,0	4.01,2	4.02,5	4.03,7	4.05,0	4.06,3	4.07,5	4.08,7
-25	le 14	0.55.25	0.55.42	0.56.00	0.56.17	0.56.35	0.56.52	0.57.10	0.57.28	0.57.45	0.58.02
	al km	3.57,5	3.58,7	4.00,0	4.01,2	4.02,5	4.03,7	4.05,0	4.06,3	4.07,5	4.08,7
-25	le 16	1.03.20	1.03.40	1.04.00	1.04.20	1.04.40	1.05.00	1.05.20	1.05.40	1.06.00	1.06.20
	al km	3.57,5	3.58,7	4.00,0	4.01,2	4.02,5	4.03,7	4.05,0	4.06,3	4.07,5	4.08,7
-25	le 18	1.11.15	1.11.37	1.12.00	1.12.23	1.12.45	1.13.08	1.13.30	1.13.52	1.14.15	1.14.37
	al km	3.57,5	3.58,7	4.00,0	4.01,2	4.02,5	4.03,7	4.05,0	4.06,3	4.07,5	4.08,7

TABELLA x MEDI e LUNGHI e LENTI

var %	metri	3.20	3:21	3.22	3.23	3.24	3.25	3.26	3.27	3.28	3.29
-3	Mvp 15	0.51.30	0.51.45	0.52.00	0.52.16	0.52.31	0.52.47	0.53.02	0.53.18	0.53.33	0.53.49
	al km	3.26,0	3.27,0	3.28,0	3.29,1	3.30,1	3.31,1	3.32,2	3.33,2	3.34,2	3.35,2
-5	Mv 12	0.42.01	0.42.14	0.42.26	0.42.39	0.42.51	0.43.04	0.43.17	0.43.29	0.43.42	0.43.54
	al km	3.30,1	3.31,1	3.32,2	3.33,2	3.34,3	3.35,3	3.36,4	3.37,4	3.38,5	3.39,5
-5	Mv 15	0.52.31	0.52.47	0.53.03	0.53.19	0.53.34	0.53.50	0.54.06	0.54.22	0.54.37	0.54.53
	al km	3.30,1	3.31,1	3.32,2	3.33,2	3.34,3	3.35,3	3.36,4	3.37,4	3.38,5	3.39,5
-5	Mv 18	1.03.02	1.03.20	1.03.39	1.03.58	1.04.17	1.04.36	1.04.55	1.05.14	1.05.33	1.05.52
	al km	3.30,1	3.31,1	3.32,2	3.33,2	3.34,3	3.35,3	3.36,4	3.37,4	3.38,5	3.39,5
-10	M 12	0.44.00	0.44.13	0.44.27	0.44.40	0.44.53	0.45.06	0.45.19	0.45.33	0.45.46	0.45.59
	al km	3.40,0	3.41,1	3.42,2	3.43,3	3.44,4	3.45,5	3.46,6	3.47,7	3.48,8	3.49,9
-10	M 15	0.55.00	0.55.17	0.55.33	0.55.50	0.56.06	0.56.23	0.56.39	0.56.56	0.57.12	0.57.29
	al km	3.40,0	3.41,1	3.42,2	3.43,3	3.44,4	3.45,5	3.46,6	3.47,7	3.48,8	3.49,9
-10	M 18	1.06.00	1.06.20	1.06.40	1.07.00	1.07.20	1.07.39	1.07.59	1.08.19	1.08.39	1.08.59
	al km	3.40,0	3.41,1	3.42,2	3.43,3	3.44,4	3.45,5	3.46,6	3.47,7	3.48,8	3.49,9
-12	Lu 25	1.33.19	1.33.47	1.34.15	1.34.43	1.35.11	1.35.39	1.36.07	1.36.35	1.37.03	1.37.31
	al km	3.44,0	3.45,1	3.46,2	3.47,3	3.48,4	3.49,6	3.50,7	3.51,8	3.52,9	3.54,0
-15	LL 30	1.55.01	1.55.35	1.56.10	1.56.44	1.57.19	1.57.53	1.58.28	1.59.02	1.59.37	2.00.11
	al km	3.50,0	3.51,2	3.52,3	3.53,5	3.54,6	3.55,8	3.56,9	3.58,1	3.59,2	4.00,4
-25	le 12	0.50.00									

TABELLA x MEDI e LUNGHI e LENTI

var %	metri	3.30	3.31	3.32	3.33	3.34	3.35	3.36	3.37	3.38	3.39
-3	Mvp 15	0.54.04	0.54.20	0.54.35	0.54.50	0.55.06	0.55.21	0.55.37	0.55.52	0.56.08	0.56.23
	al km	3.36,3	3.37,3	3.38,3	3.39,4	3.40,4	3.41,4	3.42,5	3.43,5	3.44,5	3.45,5
-5	Mv 12	0.44.07	0.44.20	0.44.32	0.44.45	0.44.57	0.45.10	0.45.23	0.45.35	0.45.48	0.46.01
	al km	3.40,6	3.41,6	3.42,7	3.43,7	3.44,8	3.45,8	3.46,9	3.47,9	3.49,0	3.50,0
-5	Mv 15	0.55.09	0.55.25	0.55.40	0.55.56	0.56.12	0.56.28	0.56.43	0.56.59	0.57.15	0.57.31
	al km	3.40,6	3.41,6	3.42,7	3.43,7	3.44,8	3.45,8	3.46,9	3.47,9	3.49,0	3.50,0
-5	Mv 18	1.06.11	1.06.29	1.06.48	1.07.07	1.07.26	1.07.45	1.08.04	1.08.23	1.08.42	1.09.01
	al km	3.40,6	3.41,6	3.42,7	3.43,7	3.44,8	3.45,8	3.46,9	3.47,9	3.49,0	3.50,0
-10	M 12	0.46.12	0.46.25	0.46.39	0.46.52	0.47.05	0.47.18	0.47.31	0.47.45	0.47.58	0.48.11
	al km	3.51,0	3.52,1	3.53,2	3.54,3	3.55,4	3.56,5	3.57,6	3.58,7	3.59,8	4.00,9
-10	M 15	0.57.45	0.58.02	0.58.18	0.58.35	0.58.51	0.59.08	0.59.24	0.59.41	0.59.57	1.00.14
	al km	3.51,0	3.52,1	3.53,2	3.54,3	3.55,4	3.56,5	3.57,6	3.58,7	3.59,8	4.00,9
-10	M 18	1.09.18	1.09.38	1.09.58	1.10.18	1.10.38	1.10.57	1.11.17	1.11.37	1.11.57	1.12.17
	al km	3.51,0	3.52,1	3.53,2	3.54,3	3.55,4	3.56,5	3.57,6	3.58,7	3.59,8	4.00,9
-12	Lu 25	1.37.59	1.38.27	1.38.55	1.39.23	1.39.51	1.40.19	1.40.47	1.41.15	1.41.43	1.42.11
	al km	3.55,2	3.56,3	3.57,4	3.58,5	3.59,6	4.00,8	4.01,9	4.03,0	4.04,1	4.05,2
-15	LL 30	2.00.46	2.01.20	2.01.55	2.02.29	2.03.04	2.03.38	2.04.13	2.04.47	2.05.22	2.05.56
	al km	4.01,5	4.02,7	4.03,8	4.05,0	4.06,1	4.07,3	4.08,4	4.09,6	4.10,7	4.11,9
-25	le 12	0.52.30	0.52.45	0.53.00	0.53.15	0.53.30	0.53.45	0.54.00	0.54.15	0.54.30	0.54.45
	al km	4.22,5	4.23,7	4.25,0	4.26,2	4.27,5	4.28,7	4.30,0	4.31,2	4.32,5	4.33,7
-25	le 14	1.01.15	1.01.33	1.01.50	1.02.07	1.02.25	1.02.42	1.03.00	1.03.18	1.03.35	1.03.52
	al km	4.22,5	4.23,7	4.25,0	4.26,2	4.27,5	4.28,7	4.30,0	4.31,2	4.32,5	4.33,7
-25	le 16	1.10.00	1.10.20	1.10.40	1.11.00	1.11.20	1.11.40	1.12.00	1.12.20	1.12.40	1.13.00
	al km	4.22,5	4.23,7	4.25,0	4.26,2	4.27,5	4.28,7	4.30,0	4.31,2	4.32,5	4.33,7
-25	le 18	1.18.45	1.19.08	1.19.30	1.19.52	1.20.15	1.20.37	1.21.00	1.21.23	1.21.45	1.22.07
	al km	4.22,5	4.23,7	4.25,0	4.26,2	4.27,5	4.28,7	4.30,0	4.31,2	4.32,5	4.33,7

TABELLA x MEDI e LUNGHI e LENTI

var %	metri	3.40	3.41	3.42	3.43	3.44	3.45	3.46	3.47	3.48	3.49
-3	Mvp 15	0.56.39	0.56.54	0.57.09	0.57.25	0.57.40	0.57.56	0.58.11	0.58.27	0.58.42	0.58.58
	al km	3.46,6	3.47,6	3.48,6	3.49,7	3.50,7	3.51,7	3.52,7	3.53,8	3.54,8	3.55,8
-5	Mv 12	0.46.13	0.46.26	0.46.38	0.46.51	0.47.04	0.47.16	0.47.29	0.47.41	0.47.54	0.48.07
	al km	3.51,1	3.52,1	3.53,2	3.54,2	3.55,3	3.56,3	3.57,4	3.58,4	3.59,5	4.00,5
-5	Mv 15	0.57.46	0.58.02	0.58.18	0.58.34	0.58.49	0.59.05	0.59.21	0.59.37	0.59.52	1.00.08
	al km	3.51,1	3.52,1	3.53,2	3.54,2	3.55,3	3.56,3	3.57,4	3.58,4	3.59,5	4.00,5
-5	Mv 18	1.09.20	1.09.39	1.09.57	1.10.16	1.10.35	1.10.54	1.11.13	1.11.32	1.11.51	1.12.10
	al km	3.51,1	3.52,1	3.53,2	3.54,2	3.55,3	3.56,3	3.57,4	3.58,4	3.59,5	4.00,5
-10	M 12	0.48.24	0.48.37	0.48.51	0.49.04	0.49.17	0.49.30	0.49.43	0.49.57	0.50.10	0.50.23
	al km	4.02,0	4.03,1	4.04,2	4.05,3	4.06,4	4.07,5	4.08,6	4.09,7	4.10,8	4.11,9
-10	M 15	1.00.30	1.00.47	1.01.03	1.01.20	1.01.36	1.01.53	1.02.09	1.02.26	1.02.42	1.02.59
	al km	4.02,0	4.03,1	4.04,2	4.05,3	4.06,4	4.07,5	4.08,6	4.09,7	4.10,8	4.11,9
-10	M 18	1.12.36	1.12.56	1.13.16	1.13.36	1.13.56	1.14.15	1.14.35	1.14.55	1.15.15	1.15.35
	al km	4.02,0	4.03,1	4.04,2	4.05,3	4.06,4	4.07,5	4.08,6	4.09,7	4.10,8	4.11,9
-12	Lu 25	1.42.39	1.43.07	1.43.35	1.44.03	1.44.31	1.44.59	1.45.27	1.45.55	1.46.23	1.46.51
	al km	4.06,4	4.07,5	4.08,6	4.09,7	4.10,8	4.12,0	4.13,1	4.14,2	4.15,3	4.16,4
-15	LL 30	2.06.31	2.07.05	2.07.40	2.08.14	2.08.49	2.09.23	2.09.58	2.10.32	2.11.07	2.11.41
	al km	4.13,0	4.14,2	4.15,3	4.16,5	4.17,6	4.18,8	4.19,9	4.21,1	4.22,2	4.23,4
-25	le 12	0.55.00	0.55.15	0.55.30	0.55.45	0.56.00	0.56.15	0.56.30	0.56.45	0.57.00	0.57.15
	al km	4.35,0	4.36,2	4.37,5	4.38,7	4.40,0	4.41,2	4.42,5	4.43,8	4.45,0	4.46,2
-25	le 14	1.04.10	1.04.28	1.04.45	1.05.02	1.05.20	1.05.38	1.05.55	1.06.13	1.06.30	1.06.47
	al km	4.35,0	4.36,2	4.37,5	4.38,7	4.40,0	4.41,2	4.42,5	4.43,8	4.45,0	4.46,2
-25	le 16	1.13.20	1.13.40	1.14.00	1.14.20	1.14.40	1.15.00	1.15.20	1.15.40	1.16.00	1.16.20
	al km	4.35,0	4.36,2	4.37,5	4.38,7	4.40,0	4.41,2	4.42,5	4.43,8	4.45,0	4.46,2
-25	le 18	1.22.30	1.22.53	1.23.15	1.23.37	1.24.00	1.24.22	1.24.45	1.25.08	1.25.30	1.25.52
	al km	4.35,0	4.36,2	4.37,5	4.38,7	4.40,0	4.41,2	4.42,5	4.43,8	4.45,0	4.46,2

TABELLA x MEDI e LUNGHI e LENTI

var %	metri	3.50	3.51	3.52	3.53	3.54	3.55	3.56	3.57	3.58	3.59
-3	Mvp 15	0.59.13	0.59.28	0.59.44	0.59.59	1.00.15	1.00.30	1.00.46	1.01.01	1.01.17	1.01.32
	al km	3.56,9	3.57,9	3.58,9	4.00,0	4.01,0	4.02,0	4.03,0	4.04,1	4.05,1	4.06,1
-5	Mv 12	0.48.19	0.48.32	0.48.44	0.48.57	0.49.10	0.49.22	0.49.35	0.49.47	0.50.00	0.50.13
	al km	4.01,6	4.02,6	4.03,7	4.04,7	4.05,8	4.06,8	4.07,9	4.08,9	4.10,0	4.11,1
-5	Mv 15	1.00.24	1.00.40	1.00.55	1.01.11	1.01.27	1.01.43	1.01.58	1.02.14	1.02.30	1.02.46
	al km	4.01,6	4.02,6	4.03,7	4.04,7	4.05,8	4.06,8	4.07,9	4.08,9	4.10,0	4.11,1
-5	Mv 18	1.12.29	1.12.48	1.13.07	1.13.25	1.13.44	1.14.03	1.14.22	1.14.41	1.15.00	1.15.19
	al km	4.01,6	4.02,6	4.03,7	4.04,7	4.05,8	4.06,8	4.07,9	4.08,9	4.10,0	4.11,1
-10	M 12	0.50.36	0.50.50	0.51.03	0.51.16	0.51.29	0.51.42	0.51.56	0.52.09	0.52.22	0.52.35
	al km	4.13,0	4.14,1	4.15,2	4.16,3	4.17,4	4.18,5	4.19,6	4.20,7	4.21,8	4.22,9
-10	M 15	1.03.15	1.03.32	1.03.48	1.04.05	1.04.21	1.04.38	1.04.54	1.05.11	1.05.27	1.05.44
	al km	4.13,0	4.14,1	4.15,2	4.16,3	4.17,4	4.18,5	4.19,6	4.20,7	4.21,8	4.22,9
-10	M 18	1.15.54	1.16.14	1.16.34	1.16.54	1.17.14	1.17.33	1.17.53	1.18.13	1.18.33	1.18.53
	al km	4.13,0	4.14,1	4.15,2	4.16,3	4.17,4	4.18,5	4.19,6	4.20,7	4.21,8	4.22,9
-12	Lu 25	1.47.19	1.47.47	1.48.15	1.48.43	1.49.11	1.49.39	1.50.07	1.50.35	1.51.03	1.51.31
	al km	4.17,6	4.18,7	4.19,8	4.20,9	4.22,0	4.23,2	4.24,3	4.25,4	4.26,5	4.27,6
-15	LL 30	2.12.16	2.12.50	2.13.25	2.13.59	2.14.34	2.15.08	2.15.43	2.16.17	2.16.52	2.17.26
	al km	4.24,5	4.25,7	4.26,8	4.28,0	4.29,1	4.30,3	4.31,4	4.32,6	4.33,7	4.34,9
-25	le 12	0.57.30									

TABELLA x MEDI e LUNGHI e LENTI

var %	metri	4.00	4:01	4.02	4.03	4.04	4.05	4.06	4.07	4.08	4.09
-3	Mvp 15	1.01.48	1.02.03	1.02.18	1.02.34	1.02.49	1.03.05	1.03.20	1.03.36	1.03.51	1.04.07
	al km	4.07,2	4.08,2	4.09,2	4.10,3	4.11,3	4.12,3	4.13,3	4.14,4	4.15,4	4.16,4
-5	Mv 12	0.50.25	0.50.38	0.50.50	0.51.03	0.51.16	0.51.28	0.51.41	0.51.53	0.52.06	0.52.19
	al km	4.12,1	4.13,2	4.14,2	4.15,3	4.16,3	4.17,4	4.18,4	4.19,5	4.20,5	4.21,6
-5	Mv 15	1.03.02	1.03.17	1.03.33	1.03.49	1.04.05	1.04.20	1.04.36	1.04.52	1.05.08	1.05.23
	al km	4.12,1	4.13,2	4.14,2	4.15,3	4.16,3	4.17,4	4.18,4	4.19,5	4.20,5	4.21,6
-5	Mv 18	1.15.38	1.15.57	1.16.16	1.16.35	1.16.53	1.17.12	1.17.31	1.17.50	1.18.09	1.18.28
	al km	4.12,1	4.13,2	4.14,2	4.15,3	4.16,3	4.17,4	4.18,4	4.19,5	4.20,5	4.21,6
-10	M 12	0.52.48	0.53.02	0.53.15	0.53.28	0.53.41	0.53.54	0.54.08	0.54.21	0.54.34	0.54.47
	al km	4.24,0	4.25,1	4.26,2	4.27,3	4.28,4	4.29,5	4.30,6	4.31,7	4.32,8	4.33,9
-10	M 15	1.06.00	1.06.17	1.06.33	1.06.50	1.07.06	1.07.23	1.07.39	1.07.56	1.08.12	1.08.29
	al km	4.24,0	4.25,1	4.26,2	4.27,3	4.28,4	4.29,5	4.30,6	4.31,7	4.32,8	4.33,9
-10	M 18	1.19.12	1.19.32	1.19.52	1.20.12	1.20.32	1.20.51	1.21.11	1.21.31	1.21.51	1.22.11
	al km	4.24,0	4.25,1	4.26,2	4.27,3	4.28,4	4.29,5	4.30,6	4.31,7	4.32,8	4.33,9
-12	Lu 25	1.51.59	1.52.27	1.52.55	1.53.23	1.53.51	1.54.19	1.54.47	1.55.15	1.55.43	1.56.11
	al km	4.28,8	4.29,9	4.31,0	4.32,1	4.33,2	4.34,4	4.35,5	4.36,6	4.37,7	4.38,8
-15	LL 30	2.18.01	2.18.35	2.19.10	2.19.44	2.20.19	2.20.53	2.21.28	2.22.02	2.22.37	2.23.11
	al km	4.36,0	4.37,2	4.38,3	4.39,5	4.40,6	4.41,8	4.42,9	4.44,1	4.45,2	4.46,4
-25	le 12	1.00.00	1.00.15	1.00.30	1.00.45	1.01.00	1.01.15	1.01.30	1.01.45	1.02.00	1.02.15
	al km	5.00,0	5.01,2	5.02,5	5.03,8	5.05,0	5.06,2	5.07,5	5.08,7	5.10,0	5.11,2
-25	le 14	1.10.00	1.10.17	1.10.35	1.10.52	1.11.10	1.11.27	1.11.45	1.12.03	1.12.20	1.12.38
	al km	5.00,0	5.01,2	5.02,5	5.03,8	5.05,0	5.06,2	5.07,5	5.08,7	5.10,0	5.11,2
-25	le 16	1.20.00	1.20.20	1.20.40	1.21.00	1.21.20	1.21.40	1.22.00	1.22.20	1.22.40	1.23.00
	al km	5.00,0	5.01,2	5.02,5	5.03,8	5.05,0	5.06,2	5.07,5	5.08,7	5.10,0	5.11,2
-25	le 18	1.30.00	1.30.22	1.30.45	1.31.07	1.31.30	1.31.52	1.32.15	1.32.37	1.33.00	1.33.22
	al km	5.00,0	5.01,2	5.02,5	5.03,8	5.05,0	5.06,2	5.07,5	5.08,7	5.10,0	5.11,2

TABELLA x MEDI e LUNGHI e LENTI

var %	metri	4.10	4.11	4.12	4.13	4.14	4.15	4.16	4.17	4.18	4.19
-3	Mvp 15	1.04.22	1.04.37	1.04.53	1.05.08	1.05.24	1.05.39	1.05.55	1.06.10	1.06.26	1.06.41
	al km	4.17,5	4.18,5	4.19,5	4.20,6	4.21,6	4.22,6	4.23,6	4.24,7	4.25,7	4.26,7
-5	Mv 12	0.52.31	0.52.44	0.52.56	0.53.09	0.53.22	0.53.34	0.53.47	0.53.59	0.54.12	0.54.25
	al km	4.22,6	4.23,7	4.24,7	4.25,8	4.26,8	4.27,9	4.28,9	4.30,0	4.31,0	4.32,1
-5	Mv 15	1.05.39	1.05.55	1.06.11	1.06.26	1.06.42	1.06.58	1.07.14	1.07.29	1.07.45	1.08.01
	al km	4.22,6	4.23,7	4.24,7	4.25,8	4.26,8	4.27,9	4.28,9	4.30,0	4.31,0	4.32,1
-5	Mv 18	1.18.47	1.19.06	1.19.25	1.19.44	1.20.03	1.20.21	1.20.40	1.20.59	1.21.18	1.21.37
	al km	4.22,6	4.23,7	4.24,7	4.25,8	4.26,8	4.27,9	4.28,9	4.30,0	4.31,0	4.32,1
-10	M 12	0.55.00	0.55.14	0.55.27	0.55.40	0.55.53	0.56.06	0.56.20	0.56.33	0.56.46	0.56.59
	al km	4.35,0	4.36,1	4.37,2	4.38,3	4.39,4	4.40,5	4.41,6	4.42,7	4.43,8	4.44,9
-10	M 15	1.08.45	1.09.02	1.09.18	1.09.35	1.09.51	1.10.08	1.10.24	1.10.41	1.10.57	1.11.14
	al km	4.35,0	4.36,1	4.37,2	4.38,3	4.39,4	4.40,5	4.41,6	4.42,7	4.43,8	4.44,9
-10	M 18	1.22.30	1.22.50	1.23.10	1.23.30	1.23.50	1.24.10	1.24.29	1.24.49	1.25.09	1.25.29
	al km	4.35,0	4.36,1	4.37,2	4.38,3	4.39,4	4.40,5	4.41,6	4.42,7	4.43,8	4.44,9
-12	Lu 25	1.56.39	1.57.07	1.57.35	1.58.03	1.58.31	1.58.59	1.59.27	1.59.55	2.00.23	2.00.51
	al km	4.40,0	4.41,1	4.42,2	4.43,3	4.44,4	4.45,6	4.46,7	4.47,8	4.48,9	4.50,0
-15	LL 30	2.23.46	2.24.20	2.24.55	2.25.29	2.26.04	2.26.38	2.27.13	2.27.47	2.28.22	2.28.56
	al km	4.47,5	4.48,7	4.49,8	4.51,0	4.52,1	4.53,3	4.54,4	4.55,6	4.56,7	4.57,9
-25	le 12	1.02.30	1.02.45	1.03.00	1.03.15	1.03.30	1.03.45	1.04.00	1.04.15	1.04.30	1.04.45
	al km	5.12,5	5.13,7	5.15,0	5.16,2	5.17,5	5.18,8	5.20,0	5.21,2	5.22,5	5.23,7
-25	le 14	1.12.55	1.13.13	1.13.30	1.13.47	1.14.05	1.14.23	1.14.40	1.14.58	1.15.15	1.15.33
	al km	5.12,5	5.13,7	5.15,0	5.16,2	5.17,5	5.18,8	5.20,0	5.21,2	5.22,5	5.23,7
-25	le 16	1.23.20	1.23.40	1.24.00	1.24.20	1.24.40	1.25.00	1.25.20	1.25.40	1.26.00	1.26.20
	al km	5.12,5	5.13,7	5.15,0	5.16,2	5.17,5	5.18,8	5.20,0	5.21,2	5.22,5	5.23,7
-25	le 18	1.33.45	1.34.08	1.34.30	1.34.52	1.35.15	1.35.37	1.36.00	1.36.22	1.36.45	1.37.07
	al km	5.12,5	5.13,7	5.15,0	5.16,2	5.17,5	5.18,8	5.20,0	5.21,2	5.22,5	5.23,7

TABELLA x MEDI e LUNGHI e LENTI

var %	metri	4.20	4:21	4.22	4.23	4.24	4.25	4.26	4.27	4.28	4.29
-3	Mvp 15	1.06.56	1.07.12	1.07.27	1.07.43	1.07.58	1.08.14	1.08.29	1.08.45	1.09.00	1.09.16
	al km	4.27,8	4.28,8	4.29,8	4.30,9	4.31,9	4.32,9	4.33,9	4.35,0	4.36,0	4.37,0
-5	Mv 12	0.54.37	0.54.50	0.55.03	0.55.15	0.55.28	0.55.40	0.55.53	0.56.06	0.56.18	0.56.31
	al km	4.33,1	4.34,2	4.35,2	4.36,3	4.37,3	4.38,4	4.39,4	4.40,5	4.41,5	4.42,6
-5	Mv 15	1.08.17	1.08.32	1.08.48	1.09.04	1.09.20	1.09.35	1.09.51	1.10.07	1.10.23	1.10.38
	al km	4.33,1	4.34,2	4.35,2	4.36,3	4.37,3	4.38,4	4.39,4	4.40,5	4.41,5	4.42,6
-5	Mv 18	1.21.56	1.22.15	1.22.34	1.22.53	1.23.12	1.23.31	1.23.49	1.24.08	1.24.27	1.24.46
	al km	4.33,1	4.34,2	4.35,2	4.36,3	4.37,3	4.38,4	4.39,4	4.40,5	4.41,5	4.42,6
-10	M 12	0.57.12	0.57.26	0.57.39	0.57.52	0.58.05	0.58.18	0.58.32	0.58.45	0.58.58	0.59.11
	al km	4.46,0	4.47,1	4.48,2	4.49,3	4.50,4	4.51,5	4.52,6	4.53,7	4.54,8	4.55,9
-10	M 15	1.11.30	1.11.47	1.12.03	1.12.20	1.12.36	1.12.53	1.13.09	1.13.26	1.13.42	1.13.59
	al km	4.46,0	4.47,1	4.48,2	4.49,3	4.50,4	4.51,5	4.52,6	4.53,7	4.54,8	4.55,9
-10	M 18	1.25.49	1.26.08	1.26.28	1.26.48	1.27.08	1.27.28	1.27.47	1.28.07	1.28.27	1.28.47
	al km	4.46,0	4.47,1	4.48,2	4.49,3	4.50,4	4.51,5	4.52,6	4.53,7	4.54,8	4.55,9
-12	Lu 25	2.01.19	2.01.47	2.02.15	2.02.43	2.03.11	2.03.39	2.04.07	2.04.35	2.05.03	2.05.31
	al km	4.51,2	4.52,3	4.53,4	4.54,5	4.55,6	4.56,8	4.57,9	4.59,0	5.00,1	5.01,2
-15	LL 30	2.29.31	2.30.05	2.30.40	2.31.14	2.31.49	2.32.23	2.32.58	2.33.32	2.34.07	2.34.41
	al km	4.59,0	5.00,2	5.01,3	5.02,5	5.03,6	5.04,8	5.05,9	5.07,1	5.08,2	5.09,4
-25	le 12	1.05.00									

TABELLA x MEDI e LUNGHI e LENTI

var %	metri	4.30	4.31	4.32	4.33	4.34	4.35	4.36	4.37	4.38	4.39
-3	Mvp 15	1.09.31	1.09.46	1.10.02	1.10.17	1.10.33	1.10.48	1.11.04	1.11.19	1.11.35	1.11.50
	al km	4.38,1	4.39,1	4.40,1	4.41,2	4.42,2	4.43,2	4.44,2	4.45,3	4.46,3	4.47,3
-5	Mv 12	0.56.43	0.56.56	0.57.09	0.57.21	0.57.34	0.57.46	0.57.59	0.58.12	0.58.24	0.58.37
	al km	4.43,6	4.44,7	4.45,7	4.46,8	4.47,8	4.48,9	4.49,9	4.51,0	4.52,0	4.53,1
-5	Mv 15	1.10.54	1.11.10	1.11.26	1.11.41	1.11.57	1.12.13	1.12.29	1.12.44	1.13.00	1.13.16
	al km	4.43,6	4.44,7	4.45,7	4.46,8	4.47,8	4.48,9	4.49,9	4.51,0	4.52,0	4.53,1
-5	Mv 18	1.25.05	1.25.24	1.25.43	1.26.02	1.26.21	1.26.40	1.26.58	1.27.17	1.27.36	1.27.55
	al km	4.43,6	4.44,7	4.45,7	4.46,8	4.47,8	4.48,9	4.49,9	4.51,0	4.52,0	4.53,1
-10	M 12	0.59.24	0.59.38	0.59.51	1.00.04	1.00.17	1.00.30	1.00.44	1.00.57	1.01.10	1.01.23
	al km	4.57,0	4.58,1	4.59,2	5.00,3	5.01,4	5.02,5	5.03,6	5.04,7	5.05,8	5.06,9
-10	M 15	1.14.15	1.14.32	1.14.48	1.15.05	1.15.21	1.15.38	1.15.54	1.16.11	1.16.27	1.16.44
	al km	4.57,0	4.58,1	4.59,2	5.00,3	5.01,4	5.02,5	5.03,6	5.04,7	5.05,8	5.06,9
-10	M 18	1.29.07	1.29.26	1.29.46	1.30.06	1.30.26	1.30.46	1.31.05	1.31.25	1.31.45	1.32.05
	al km	4.57,0	4.58,1	4.59,2	5.00,3	5.01,4	5.02,5	5.03,6	5.04,7	5.05,8	5.06,9
-12	Lu 25	2.05.59	2.06.27	2.06.55	2.07.23	2.07.51	2.08.19	2.08.47	2.09.15	2.09.43	2.10.11
	al km	5.02,4	5.03,5	5.04,6	5.05,7	5.06,8	5.08,0	5.09,1	5.10,2	5.11,3	5.12,4
-15	LL 30	2.35.16	2.35.50	2.36.25	2.36.59	2.37.34	2.38.08	2.38.43	2.39.17	2.39.52	2.40.26
	al km	5.10,5	5.11,7	5.12,8	5.14,0	5.15,1	5.16,3	5.17,4	5.18,6	5.19,7	5.20,9
-25	le 12	1.07.30	1.07.45	1.08.00	1.08.15	1.08.30	1.08.45	1.09.00	1.09.15	1.09.30	1.09.45
	al km	5.37,5	5.38,7	5.40,0	5.41,3	5.42,5	5.43,8	5.45,0	5.46,2	5.47,5	5.48,8
-25	le 14	1.18.45	1.19.02	1.19.20	1.19.38	1.19.55	1.20.12	1.20.30	1.20.48	1.21.05	1.21.22
	al km	5.37,5	5.38,7	5.40,0	5.41,3	5.42,5	5.43,8	5.45,0	5.46,2	5.47,5	5.48,8
-25	le 16	1.30.00	1.30.20	1.30.40	1.31.00	1.31.20	1.31.40	1.32.00	1.32.20	1.32.40	1.33.00
	al km	5.37,5	5.38,7	5.40,0	5.41,3	5.42,5	5.43,8	5.45,0	5.46,2	5.47,5	5.48,8
-25	le 18	1.41.15	1.41.37	1.42.00	1.42.22	1.42.45	1.43.07	1.43.30	1.43.52	1.44.15	1.44.37
	al km	5.37,5	5.38,7	5.40,0	5.41,3	5.42,5	5.43,8	5.45,0	5.46,2	5.47,5	5.48,8

TABELLA x MEDI e LUNGHI e LENTI

var %	metri	4.40	4.41	4.42	4.43	4.44	4.45	4.46	4.47	4.48	4.49
-3	Mvp 15	1.12.05	1.12.21	1.12.36	1.12.52	1.13.07	1.13.23	1.13.38	1.13.54	1.14.09	1.14.24
	al km	4.48,4	4.49,4	4.50,4	4.51,5	4.52,5	4.53,5	4.54,5	4.55,6	4.56,6	4.57,6
-5	Mv 12	0.58.49	0.59.02	0.59.15	0.59.27	0.59.40	0.59.52	1.00.05	1.00.18	1.00.30	1.00.43
	al km	4.54,1	4.55,2	4.56,2	4.57,3	4.58,3	4.59,4	5.00,4	5.01,5	5.02,5	5.03,6
-5	Mv 15	1.13.32	1.13.48	1.14.03	1.14.19	1.14.35	1.14.51	1.15.06	1.15.22	1.15.38	1.15.54
	al km	4.54,1	4.55,2	4.56,2	4.57,3	4.58,3	4.59,4	5.00,4	5.01,5	5.02,5	5.03,6
-5	Mv 18	1.28.14	1.28.33	1.28.52	1.29.11	1.29.30	1.29.49	1.30.08	1.30.26	1.30.45	1.31.04
	al km	4.54,1	4.55,2	4.56,2	4.57,3	4.58,3	4.59,4	5.00,4	5.01,5	5.02,5	5.03,6
-10	M 12	1.01.36	1.01.50	1.02.03	1.02.16	1.02.29	1.02.42	1.02.56	1.03.09	1.03.22	1.03.35
	al km	5.08,0	5.09,1	5.10,2	5.11,3	5.12,4	5.13,5	5.14,6	5.15,7	5.16,8	5.17,9
-10	M 15	1.17.00	1.17.17	1.17.33	1.17.50	1.18.06	1.18.23	1.18.39	1.18.56	1.19.12	1.19.29
	al km	5.08,0	5.09,1	5.10,2	5.11,3	5.12,4	5.13,5	5.14,6	5.15,7	5.16,8	5.17,9
-10	M 18	1.32.25	1.32.44	1.33.04	1.33.24	1.33.44	1.34.04	1.34.23	1.34.43	1.35.03	1.35.23
	al km	5.08,0	5.09,1	5.10,2	5.11,3	5.12,4	5.13,5	5.14,6	5.15,7	5.16,8	5.17,9
-12	Lu 25	2.10.39	2.11.07	2.11.35	2.12.03	2.12.31	2.12.59	2.13.27	2.13.55	2.14.23	2.14.51
	al km	5.13,5	5.14,7	5.15,8	5.16,9	5.18,0	5.19,1	5.20,3	5.21,4	5.22,5	5.23,6
-15	LL 30	2.41.01	2.41.35	2.42.10	2.42.44	2.43.19	2.43.53	2.44.28	2.45.02	2.45.37	2.46.11
	al km	5.22,0	5.23,2	5.24,3	5.25,5	5.26,6	5.27,8	5.28,9	5.30,1	5.31,2	5.32,4
-25	le 12	1.10.00	1.10.15	1.10.30	1.10.45	1.11.00	1.11.15	1.11.30	1.11.45	1.12.00	1.12.15
	al km	5.50,0	5.51,2	5.52,5	5.53,7	5.55,0	5.56,3	5.57,5	5.58,8	6.00,0	6.01,3
-25	le 14	1.21.40	1.21.57	1.22.15	1.22.32	1.22.50	1.23.08	1.23.25	1.23.42	1.24.00	1.24.18
	al km	5.50,0	5.51,2	5.52,5	5.53,7	5.55,0	5.56,3	5.57,5	5.58,8	6.00,0	6.01,3
-25	le 16	1.33.20	1.33.40	1.34.00	1.34.20	1.34.40	1.35.00	1.35.20	1.35.40	1.36.00	1.36.20
	al km	5.50,0	5.51,2	5.52,5	5.53,7	5.55,0	5.56,3	5.57,5	5.58,8	6.00,0	6.01,3
-25	le 18	1.45.00	1.45.22	1.45.45	1.46.07	1.46.30	1.46.52	1.47.15	1.47.37	1.48.00	1.48.22
	al km	5.50,0	5.51,2	5.52,5	5.53,7	5.55,0	5.56,3	5.57,5	5.58,8	6.00,0	6.01,3

TABELLA x MEDI e LUNGHI e LENTI

var %	metri	4.50	4.51	4.52	4.53	4.54	4.55	4.56	4.57	4.58	4.59
-3	Mvp 15	1.14.40	1.14.55	1.15.11	1.15.26	1.15.42	1.15.57	1.16.13	1.16.28	1.16.44	1.16.59
	al km	4.58,7	4.59,7	5.00,7	5.01,8	5.02,8	5.03,8	5.04,8	5.05,9	5.06,9	5.07,9
-5	Mv 12	1.00.55	1.01.08	1.01.21	1.01.33	1.01.46	1.01.58	1.02.11	1.02.24	1.02.36	1.02.49
	al km	5.04,6	5.05,7	5.06,7	5.07,8	5.08,8	5.09,9	5.10,9	5.12,0	5.13,0	5.14,1
-5	Mv 15	1.16.09	1.16.25	1.16.41	1.16.57	1.17.12	1.17.28	1.17.44	1.18.00	1.18.15	1.18.31
	al km	5.04,6	5.05,7	5.06,7	5.07,8	5.08,8	5.09,9	5.10,9	5.12,0	5.13,0	5.14,1
-5	Mv 18	1.31.23	1.31.42	1.32.01	1.32.20	1.32.39	1.32.58	1.33.17	1.33.36	1.33.54	1.34.13
	al km	5.04,6	5.05,7	5.06,7	5.07,8	5.08,8	5.09,9	5.10,9	5.12,0	5.13,0	5.14,1
-10	M 12	1.03.48	1.04.02	1.04.15	1.04.28	1.04.41	1.04.54	1.05.08	1.05.21	1.05.34	1.05.47
	al km	5.19,0	5.20,1	5.21,2	5.22,3	5.23,4	5.24,5	5.25,6	5.26,7	5.27,8	5.28,9
-10	M 15	1.19.45	1.20.02	1.20.18	1.20.35	1.20.51	1.21.08	1.21.24	1.21.41	1.21.57	1.22.14
	al km	5.19,0	5.20,1	5.21,2	5.22,3	5.23,4	5.24,5	5.25,6	5.26,7	5.27,8	5.28,9
-10	M 18	1.35.43	1.36.02	1.36.22	1.36.42	1.37.02	1.37.22	1.37.41	1.38.01	1.38.21	1.38.41
	al km	5.19,0	5.20,1	5.21,2	5.22,3	5.23,4	5.24,5	5.25,6	5.26,7	5.27,8	5.28,9
-12	Lu 25	2.15.19	2.15.47	2.16.15	2.16.43	2.17.11	2.17.39	2.18.07	2.18.35	2.19.03	2.19.31
	al km	5.24,7	5.25,9	5.27,0	5.28,1	5.29,2	5.30,3	5.31,5	5.32,6	5.33,7	5.34,8
-15	LL 30	2.46.46	2.47.20	2.47.55	2.48.29	2.49.04	2.49.38	2.50.13	2.50.47	2.51.22	2.51.56
	al km	5.33,5	5.34,7	5.35,8	5.37,0	5.38,1	5.39,3	5.40,4	5.41,6	5.42,7	5.43,9
-25	le 12	1.12.30									

TABELLA x MEDI e LUNGHI e LENTI

var %	metri	5.00	5.01	5.02	5.03	5.04	5.05	5.06	5.07	5.08	5.09
-3	Mvp 15	1.17.14	1.17.30	1.17.45	1.18.01	1.18.16	1.18.32	1.18.47	1.19.03	1.19.18	1.19.33
	al km	5.09,0	5.10,0	5.11,0	5.12,0	5.13,1	5.14,1	5.15,1	5.16,2	5.17,2	5.18,2
-5	Mv 12	1.03.02	1.03.14	1.03.27	1.03.39	1.03.52	1.04.05	1.04.17	1.04.30	1.04.42	1.04.55
	al km	5.15,1	5.16,2	5.17,2	5.18,3	5.19,3	5.20,4	5.21,4	5.22,5	5.23,5	5.24,6
-5	Mv 15	1.18.47	1.19.03	1.19.18	1.19.34	1.19.50	1.20.06	1.20.21	1.20.37	1.20.53	1.21.09
	al km	5.15,1	5.16,2	5.17,2	5.18,3	5.19,3	5.20,4	5.21,4	5.22,5	5.23,5	5.24,6
-5	Mv 18	1.34.32	1.34.51	1.35.10	1.35.29	1.35.48	1.36.07	1.36.26	1.36.45	1.37.04	1.37.22
	al km	5.15,1	5.16,2	5.17,2	5.18,3	5.19,3	5.20,4	5.21,4	5.22,5	5.23,5	5.24,6
-10	M 12	1.06.00	1.06.14	1.06.27	1.06.40	1.06.53	1.07.06	1.07.20	1.07.33	1.07.46	1.07.59
	al km	5.30,0	5.31,1	5.32,2	5.33,3	5.34,4	5.35,5	5.36,6	5.37,7	5.38,8	5.39,9
-10	M 15	1.22.30	1.22.47	1.23.03	1.23.20	1.23.37	1.23.53	1.24.10	1.24.26	1.24.43	1.24.59
	al km	5.30,0	5.31,1	5.32,2	5.33,3	5.34,4	5.35,5	5.36,6	5.37,7	5.38,8	5.39,9
-10	M 18	1.39.01	1.39.20	1.39.40	1.40.00	1.40.20	1.40.40	1.40.59	1.41.19	1.41.39	1.41.59
	al km	5.30,0	5.31,1	5.32,2	5.33,3	5.34,4	5.35,5	5.36,6	5.37,7	5.38,8	5.39,9
-12	Lu 25	2.19.59	2.20.27	2.20.55	2.21.23	2.21.51	2.22.19	2.22.47	2.23.15	2.23.43	2.24.11
	al km	5.35,9	5.37,1	5.38,2	5.39,3	5.40,4	5.41,5	5.42,7	5.43,8	5.44,9	5.46,0
-15	LL 30	2.52.31	2.53.05	2.53.40	2.54.14	2.54.49	2.55.23	2.55.58	2.56.32	2.57.07	2.57.41
	al km	5.45,0	5.46,2	5.47,3	5.48,5	5.49,6	5.50,8	5.51,9	5.53,1	5.54,2	5.55,4
-25	le 12	1.15.00	1.15.15	1.15.30	1.15.45	1.16.00	1.16.15	1.16.30	1.16.45	1.17.00	1.17.15
	al km	6.15,0	6.16,2	6.17,5	6.18,8	6.20,0	6.21,2	6.22,5	6.23,7	6.25,0	6.26,3
-25	le 14	1.27.30	1.27.48	1.28.05	1.28.23	1.28.40	1.28.57	1.29.15	1.29.32	1.29.50	1.30.07
	al km	6.15,0	6.16,2	6.17,5	6.18,8	6.20,0	6.21,2	6.22,5	6.23,7	6.25,0	6.26,3
-25	le 16	1.40.00	1.40.20	1.40.40	1.41.00	1.41.20	1.41.40	1.42.00	1.42.20	1.42.40	1.43.00
	al km	6.15,0	6.16,2	6.17,5	6.18,8	6.20,0	6.21,2	6.22,5	6.23,7	6.25,0	6.26,3
-25	le 18	1.52.30	1.52.52	1.53.15	1.53.37	1.54.00	1.54.22	1.54.45	1.55.07	1.55.30	1.55.52
	al km	6.15,0	6.16,2	6.17,5	6.18,8	6.20,0	6.21,2	6.22,5	6.23,7	6.25,0	6.26,3

TABELLA x MEDI e LUNGHI e LENTI

var %	metri	5.10	5.11	5.12	5.13	5.14	5.15	5.16	5.17	5.18	5.19
-3	Mvp 15	1.19.49	1.20.04	1.20.20	1.20.35	1.20.51	1.21.06	1.21.22	1.21.37	1.21.52	1.22.08
	al km	5.19,3	5.20,3	5.21,3	5.22,3	5.23,4	5.24,4	5.25,4	5.26,5	5.27,5	5.28,5
-5	Mv 12	1.05.08	1.05.20	1.05.33	1.05.45	1.05.58	1.06.11	1.06.23	1.06.36	1.06.48	1.07.01
	al km	5.25,6	5.26,7	5.27,7	5.28,8	5.29,8	5.30,9	5.31,9	5.33,0	5.34,0	5.35,1
-5	Mv 15	1.21.24	1.21.40	1.21.56	1.22.12	1.22.27	1.22.43	1.22.59	1.23.15	1.23.31	1.23.46
	al km	5.25,6	5.26,7	5.27,7	5.28,8	5.29,8	5.30,9	5.31,9	5.33,0	5.34,0	5.35,1
-5	Mv 18	1.37.41	1.38.00	1.38.19	1.38.38	1.38.57	1.39.16	1.39.35	1.39.54	1.40.13	1.40.32
	al km	5.25,6	5.26,7	5.27,7	5.28,8	5.29,8	5.30,9	5.31,9	5.33,0	5.34,0	5.35,1
-10	M 12	1.08.12	1.08.26	1.08.39	1.08.52	1.09.05	1.09.18	1.09.32	1.09.45	1.09.58	1.10.11
	al km	5.41,0	5.42,1	5.43,2	5.44,3	5.45,4	5.46,5	5.47,6	5.48,7	5.49,8	5.50,9
-10	M 15	1.25.16	1.25.32	1.25.49	1.26.05	1.26.22	1.26.38	1.26.55	1.27.11	1.27.28	1.27.44
	al km	5.41,0	5.42,1	5.43,2	5.44,3	5.45,4	5.46,5	5.47,6	5.48,7	5.49,8	5.50,9
-10	M 18	1.42.19	1.42.38	1.42.58	1.43.18	1.43.38	1.43.58	1.44.17	1.44.37	1.44.57	1.45.17
	al km	5.41,0	5.42,1	5.43,2	5.44,3	5.45,4	5.46,5	5.47,6	5.48,7	5.49,8	5.50,9
-12	Lu 25	2.24.39	2.25.07	2.25.35	2.26.03	2.26.31	2.26.59	2.27.27	2.27.55	2.28.23	2.28.51
	al km	5.47,1	5.48,3	5.49,4	5.50,5	5.51,6	5.52,7	5.53,9	5.55,0	5.56,1	5.57,2
-15	LL 30	2.58.16	2.58.50	2.59.25	2.59.59	3.00.34	3.01.08	3.01.43	3.02.17	3.02.52	3.03.26
	al km	5.56,5	5.57,7	5.58,8	6.00,0	6.01,1	6.02,3	6.03,4	6.04,6	6.05,7	6.06,9
-25	le 12	1.17.30	1.17.45	1.18.00	1.18.15	1.18.30	1.18.45	1.19.00	1.19.15	1.19.30	1.19.45
	al km	6.27,5	6.28,8	6.30,0	6.31,3	6.32,5	6.33,8	6.35,0	6.36,3	6.37,5	6.38,7
-25	le 14	1.30.25	1.30.43	1.31.00	1.31.17	1.31.35	1.31.52	1.32.10	1.32.27	1.32.45	1.33.02
	al km	6.27,5	6.28,8	6.30,0	6.31,3	6.32,5	6.33,8	6.35,0	6.36,3	6.37,5	6.38,7
-25	le 16	1.43.20	1.43.40	1.44.00	1.44.20	1.44.40	1.45.00	1.45.20	1.45.40	1.46.00	1.46.20
	al km	6.27,5	6.28,8	6.30,0	6.31,3	6.32,5	6.33,8	6.35,0	6.36,3	6.37,5	6.38,7
-25	le 18	1.56.15	1.56.38	1.57.00	1.57.22	1.57.45	1.58.07	1.58.30	1.58.52	1.59.15	1.59.37
	al km	6.27,5	6.28,8	6.30,0	6.31,3	6.32,5	6.33,8	6.35,0	6.36,3	6.37,5	6.38,7

TABELLA x MEDI e LUNGHI e LENTI

var %	metri	5.20	5.21	5.22	5.23	5.24	5.25	5.26	5.27	5.28	5.29
-3	Mvp 15	1.22.23	1.22.39	1.22.54	1.23.10	1.23.25	1.23.41	1.23.56	1.24.11	1.24.27	1.24.42
	al km	5.29,6	5.30,6	5.31,6	5.32,6	5.33,7	5.34,7	5.35,7	5.36,8	5.37,8	5.38,8
-5	Mv 12	1.07.14	1.07.26	1.07.39	1.07.51	1.08.04	1.08.17	1.08.29	1.08.42	1.08.54	1.09.07
	al km	5.36,1	5.37,2	5.38,2	5.39,3	5.40,3	5.41,4	5.42,4	5.43,5	5.44,5	5.45,6
-5	Mv 15	1.24.02	1.24.18	1.24.34	1.24.49	1.25.05	1.25.21	1.25.37	1.25.52	1.26.08	1.26.24
	al km	5.36,1	5.37,2	5.38,2	5.39,3	5.40,3	5.41,4	5.42,4	5.43,5	5.44,5	5.45,6
-5	Mv 18	1.40.50	1.41.09	1.41.28	1.41.47	1.42.06	1.42.25	1.42.44	1.43.03	1.43.22	1.43.41
	al km	5.36,1	5.37,2	5.38,2	5.39,3	5.40,3	5.41,4	5.42,4	5.43,5	5.44,5	5.45,6
-10	M 12	1.10.24	1.10.38	1.10.51	1.11.04	1.11.17	1.11.30	1.11.44	1.11.57	1.12.10	1.12.23
	al km	5.52,0	5.53,1	5.54,2	5.55,3	5.56,4	5.57,5	5.58,6	5.59,7	6.00,8	6.01,9
-10	M 15	1.28.01	1.28.17	1.28.34	1.28.50	1.29.07	1.29.23	1.29.40	1.29.56	1.30.13	1.30.29
	al km	5.52,0	5.53,1	5.54,2	5.55,3	5.56,4	5.57,5	5.58,6	5.59,7	6.00,8	6.01,9
-10	M 18	1.45.37	1.45.56	1.46.16	1.46.36	1.46.56	1.47.16	1.47.35	1.47.55	1.48.15	1.48.35
	al km	5.52,0	5.53,1	5.54,2	5.55,3	5.56,4	5.57,5	5.58,6	5.59,7	6.00,8	6.01,9
-12	Lu 25	2.29.19	2.29.47	2.30.15	2.30.43	2.31.11	2.31.39	2.32.07	2.32.35	2.33.03	2.33.31
	al km	5.58,3	5.59,5	6.00,6	6.01,7	6.02,8	6.03,9	6.05,1	6.06,2	6.07,3	6.08,4
-15	LL 30	3.04.01	3.04.35	3.05.10	3.05.44	3.06.19	3.06.53	3.07.28	3.08.02	3.08.37	3.09.11
	al km	6.08,0	6.09,2	6.10,3	6.11,5	6.12,6	6.13,8	6.14,9	6.16,1	6.17,2	6.18,4
-25	le 12	1.20.00									