5000 mètres

Lieu de la compétition :

Date :

Pointeur :

Nbre de tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
A 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	
N°													
N°													
N°													
N°													
N°													
N°													
N°													
N°													
N°													
N°													
N°													
N°													
N°													
N°													
N°													
N°													
N°													
N°													
N°													

NE PAS POINTER LE 1er DEMI-TOUR