

Таблица гандикапа для мужчин на 10 км

(по международной рейтинговой таблице исходя из 85 набранных очков)

Возраст	Время старта +
75 и старше	00.00
74	+ 00.35
73	1.15
72	1.45
71	2.20
70	2.55
69	3.35
68	4.05
67	4.30
66	4.50
65	5.15
64	5.40
63	6.05
62	6.30
61	6.50
60	7.05
59	7.35
58	7.55
57	8.15
56	8.35
55	8.55
54	9.15
53	9.35
52	9.50
51	10.10
50	10.25
49	10.40
48	10.55
47	11.15
46	11.30
45	11.45
44	12.00
43	12.15
42	12.30
41	12.45
40	13.00
39	13.15
38	13.25
37	13.40
36	13.55
18-35	14.00