

TABLA PARA EL CÁLCULO DE VUELTAS 80% DE RETIRADA EN CICLO-CROSS

80%	1 vta.	2 vta.	3 vta.	4 vta.	5 vta.	6 vta.	7 vta.	8 vta.	9 vta.	10 vta.	11 vta.	12 vta.	13 vta.	14 vta.	15 vta.	16 vta.	17 vta.
2:48	03:30	07:00	10:30	14:00	17:30	21:00	24:30	28:00	31:30	35:00	38:30	42:00	45:30	49:00	52:30	56:00	59:30
3:00	03:45	07:30	11:15	15:00	18:45	22:30	26:15	30:00	33:45	37:30	41:15	45:00	48:45	52:30	56:15	60:00	
3:12	04:00	08:00	12:00	16:00	20:00	24:00	28:00	32:00	36:00	40:00	44:00	48:00	52:00	56:00	60:00		
3:24	04:15	08:30	12:45	17:00	21:15	25:30	29:45	34:00	38:15	42:30	46:45	51:00	55:15	59:30	63:45		
3:36	04:30	09:00	13:30	18:00	22:30	27:00	31:30	36:00	40:30	45:00	49:30	54:00	58:30	63:00			
3:48	04:45	09:30	14:15	19:00	23:45	28:30	33:15	38:00	42:45	47:30	52:15	57:00	61:45				
4:00	05:00	10:00	15:00	20:00	25:00	30:00	35:00	40:00	45:00	50:00	55:00	60:00					
4:12	05:15	10:30	15:45	21:00	26:15	31:30	36:45	42:00	47:15	52:30	57:45	63:00					
4:24	05:30	11:00	16:30	22:00	27:30	33:00	38:30	44:00	49:30	55:00	60:30						
4:36	05:45	11:30	17:15	23:00	28:45	34:30	40:15	46:00	51:45	57:30	63:15						
4:48	06:00	12:00	18:00	24:00	30:00	36:00	42:00	48:00	54:00	60:00							
5:00	06:15	12:30	18:45	25:00	31:15	37:30	43:45	50:00	56:15	62:30							
5:12	06:30	13:00	19:30	26:00	32:30	39:00	45:30	52:00	58:30	65:00							
5:24	06:45	13:30	20:15	27:00	33:45	40:30	47:15	54:00	60:45								
5:36	07:00	14:00	21:00	28:00	35:00	42:00	49:00	56:00	63:00								
5:48	07:15	14:30	21:45	29:00	36:15	43:30	50:45	58:00	65:15								
6:00	07:30	15:00	22:30	30:00	37:30	45:00	52:30	60:00									
6:12	07:45	15:30	23:15	31:00	38:45	46:30	54:15	62:00									
6:24	08:00	16:00	24:00	32:00	40:00	48:00	56:00	64:00									
6:36	08:15	16:30	24:45	33:00	41:15	49:30	57:45	66:00									
6:48	08:30	17:00	25:30	34:00	42:30	51:00	59:30	68:00									
7:00	08:45	17:30	26:15	35:00	43:45	52:30	61:15										
7:12	09:00	18:00	27:00	36:00	45:00	54:00	63:00										
7:24	09:15	18:30	27:45	37:00	46:15	55:30	64:45										
7:36	09:30	19:00	28:30	38:00	47:30	57:00	66:30										
7:48	09:45	19:30	29:15	39:00	48:45	58:30	68:15										
8:00	10:00	20:00	30:00	40:00	50:00	60:00											
8:12	10:15	20:30	30:45	41:00	51:15	61:30											
8:24	10:30	21:00	31:30	42:00	52:30	63:00											
8:36	10:45	21:30	32:15	43:00	53:45	64:30											
8:48	11:00	22:00	33:00	44:00	55:00	66:00											



30' aprox.



40' aprox.



60' aprox.