

500 1.000 2.000 5.000 6.000 30 min 10.000 60 min 21.097 42.195

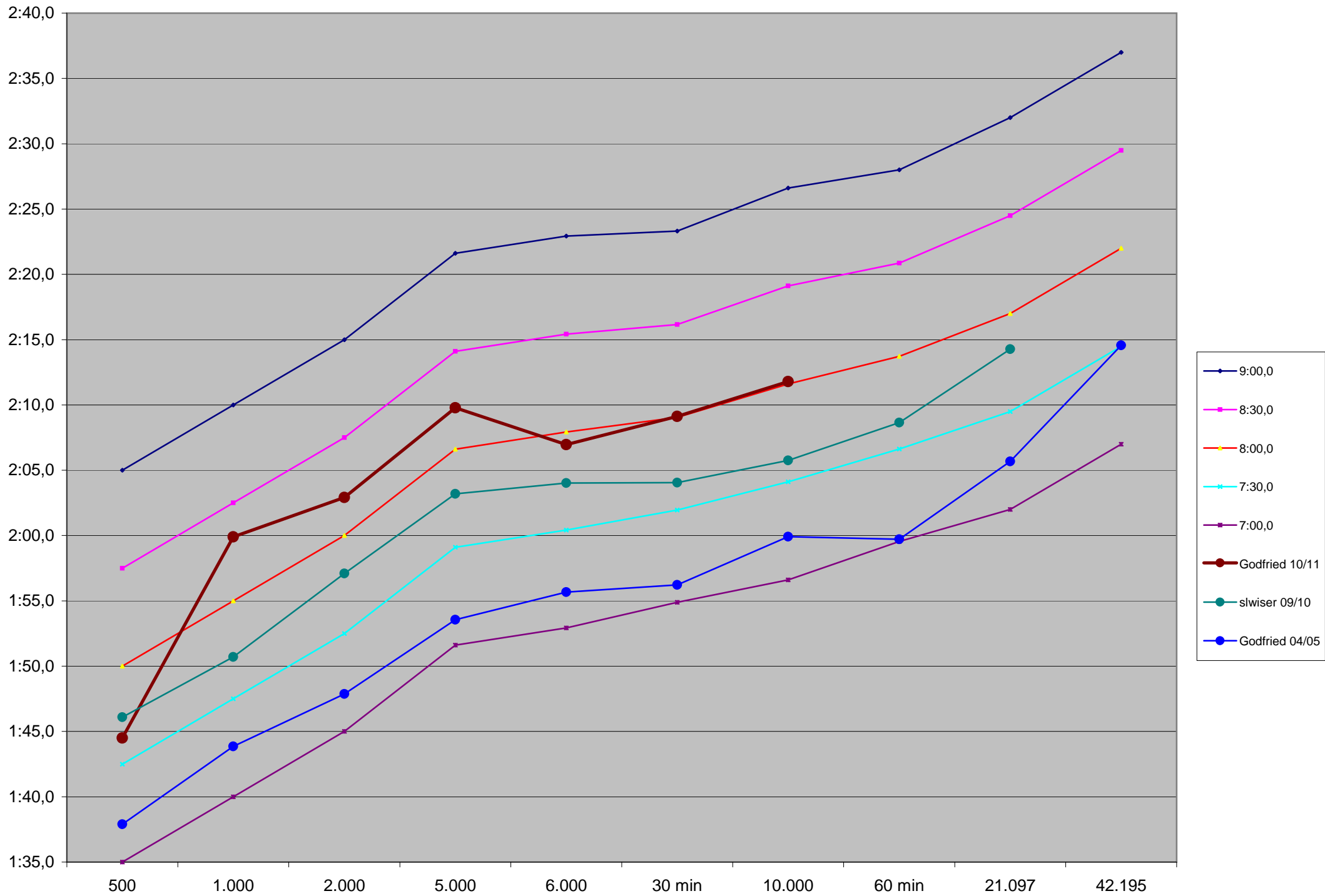
2:05,0	4:20,0	9:00,0	23:36,1	28:35,1	6.282	48:52,2	12.160	1:46:53,3	3:40:48,8	Paul's Law
1:57,5	4:05,0	8:30,0	22:21,1	27:05,1	6.612	46:22,2	12.777	1:41:36,9	3:30:15,9	Paul's Law
1:50,0	3:50,0	8:00,0	21:06,1	25:35,1	6.976	43:52,2	13.458	1:36:20,4	3:19:43,0	Paul's Law
1:42,5	3:35,0	7:30,0	19:51,1	24:05,1	7.382	41:22,2	14.213	1:31:03,9	3:09:10,0	Paul's Law
1:35,0	3:20,0	7:00,0	18:36,1	22:35,1	7.836	38:52,2	15.055	1:25:47,4	2:58:37,1	Paul's Law
1:37,9	3:27,7	7:11,5	18:55,6	23:08,1	7.746	39:58,4	15.033	1:28:22,6	3:09:15,3	Godfried 04/05
1:46,1	3:41,4	7:48,4	20:32,0	24:48,2	7.257	41:55,2	13.990	1:34:25,5		slwiser 09/10
1:44,5	3:59,8	8:11,7	21:37,9	25:23,6	6.972	43:55,7				Godfried 10/11
1:50,6	3:51,2	8:02,5	21:12,7	25:43,1	6.940	44:05,9	13.388	36:50,5	20:45,3	1,0052

2:05,0	2:10,0	2:15,0	2:21,6	2:22,9	2:23,3	2:26,6	2:28,0	2:32,0	2:37,0	Paul's Law
1:57,5	2:02,5	2:07,5	2:14,1	2:15,4	2:16,2	2:19,1	2:20,9	2:24,5	2:29,5	Paul's Law
1:50,0	1:55,0	2:00,0	2:06,6	2:07,9	2:09,1	2:11,6	2:13,7	2:17,0	2:22,0	Paul's Law
1:42,5	1:47,5	1:52,5	1:59,1	2:00,4	2:02,0	2:04,1	2:06,6	2:09,5	2:14,5	Paul's Law
1:35,0	1:40,0	1:45,0	1:51,6	1:52,9	1:54,9	1:56,6	1:59,5	2:02,0	2:07,0	Paul's Law
1:37,9	1:43,9	1:47,9	1:53,6	1:55,7	1:56,2	1:59,9	1:59,7	2:05,7	2:14,6	Godfried 04/05
1:46,1	1:50,7	1:57,1	2:03,2	2:04,0	2:04,1	2:05,8	2:08,6	2:14,3		slwiser 09/10
1:44,5	1:59,9	2:02,9	2:09,8	2:07,0	2:09,1	2:11,8				Godfried 10/11
1:50,6	1:55,6	2:00,6	2:07,3	2:08,6	2:09,7	2:12,3	2:14,4	2:17,7	2:22,7	1,0052

2:05,0	0:05,0	0:05,0	0:06,6	0:01,3	0:00,4	0:03,3	0:01,4	0:04,0	0:05,0	Paul's Law
1:57,5	0:05,0	0:05,0	0:06,6	0:01,3	0:00,7	0:03,0	0:01,7	0:03,6	0:05,0	Paul's Law
1:50,0	0:05,0	0:05,0	0:06,6	0:01,3	0:01,1	0:02,6	0:02,1	0:03,3	0:05,0	Paul's Law
1:42,5	0:05,0	0:05,0	0:06,6	0:01,3	0:01,5	0:02,2	0:02,5	0:02,9	0:05,0	Paul's Law
1:35,0	0:05,0	0:05,0	0:06,6	0:01,3	0:02,0	0:01,7	0:02,9	0:02,5	0:05,0	Paul's Law
1:37,9	0:06,0	0:04,0	0:05,7	0:02,1	0:00,6	0:03,7	0:00,2	0:06,0	0:08,9	Godfried 04/05
1:46,1	0:04,6	0:06,4	0:06,1	0:00,8	0:00,0	0:01,7	0:02,9	0:05,6		slwiser 09/10
1:44,5	0:15,4	0:03,0	0:06,9	0:02,8	0:02,2	0:02,7				Godfried 10/11

1,00%

106,74%	115,45%	113,95%	114,29%	109,76%	111,10%	109,89%				Godfried 04/05	111,60%
98,49%	108,31%	104,97%	105,35%	102,38%	104,09%	104,79%				Godfried Steve	104,05%
94,51%	103,72%	101,91%	101,98%	98,74%	99,54%	99,61%				Godfried Paul	100,00%



First block	<p>Times for distance , or distance for time (30 mins or 60 mins)</p> <p>In blue box under 2k time the 2k time used for reference (bottom row and bottom block)</p> <p>In blue box under the names factor (of average) to that 2k time</p>
Second block	<p>Paces for distance or time</p> <p>In blue box calculated factor (of average) after entering new time or distance in first block (Enter this in blue box in first block)</p>
Third block	<p>Difference in pace between session and shorter session to the left</p> <p>If pace in longer session is better background is marked</p>
Bottom block	<p>Pace of current your compared to previous year or someone else or "Pauls's Law"</p> <p>In blue box percentage margin not accented</p> <p>More than percentage better</p> <p>More than percentage worse</p>

Bovenste blok	<p>De tijden per afstand , of de afstand per tijd (30 min en 60 min)</p> <p>In het blauwe vak onder 2k de 2k tijd die als 'basis' wordt gebruikt</p> <p>In het blauwe vak onder de namen de factor ten opzichte van het gemiddelde van die 2k tijd</p>
Tweede blok	<p>De paces per afstand , of per tijd (30 min en 60 min)</p> <p>In het blauwe vak onder de namen de factor ten opzichte van het gemiddelde van de 2k tijd uit het bovenste blok (Deze moet na het registreren van een nieuwe tijd/afstand met de hand worden overgenomen naar het bovenste blok)</p>
Derde blok	<p>Het verschil in pace tussen een sessie en een langere sessie</p> <p>Indien een langere sessie met een betere pace wordt gedaan dan de sessie in de kolom er voor wordt de achtergrond gestippeld gekleurd</p>
Onderste blok	<p>De pace van het lopende jaar gerefereerd aan de pace van een referentiejaar, of gerefereerd aan "Paul's Law"</p> <p>In het blauwe vak rechts een percentage waarboven een verhouding wordt benadrukt</p> <p>Meer dan het percentage beter</p> <p>Meer dan het percentage slechter</p>