

Stijgsnelheid : 10 meter/minuut

t (min)	s	t (min)	Pal. 3 m	s	t (min)	Trappen 6 m 3 m	s	t (min)	Trappen 9 m 6 m 3 m	s	t (min)	Trappen 12 m 9 m 6 m 3 m	s
3 m		18 m			27 m			42 m			60 m		
60 A		15 C			10 C			5 C			5 C		
120 B		20 D			15 E			10 E			10 E		
6 m		25 E			20 F			15 F			15 F		
50 B		30 F			25 G			20 G			20 G		
100 D		40 G			30 H			25 H			25 H		
9 m		50 H			40 J			30 J			30 J		
30 B		55 I			50 L			30 L			30 L		
45 C		60 J			60 M			5 C			5 C		
60 D		70 K			30 M			10 E			10 E		
75 E		80 L			15 E			15 G			15 G		
95 F		21 m			20 F			20 H			20 H		
120 G		10 C			25 F			25 K			25 K		
12 m		15 D			30 H			30 L			30 L		
15 B		20 E			30 I			5 D			5 D		
25 C		30 F			40 K			15 F			15 F		
30 D		35 G			50 L			15 H			15 H		
40 E		40 H			33 m			20 J			20 J		
50 F		45 I			10 D			20 K			20 K		
70 G		50 J			15 F			25 L			25 L		
80 H		60 K			20 G			30 M			30 M		
100 I		70 L			25 H			5 D			5 D		
15 m		14 m			30 J			10 F			10 F		
15 C		5 B			40 L			15 H			15 H		
25 D		10 C			36 m			20 J			20 J		
30 E		15 D			5 C			25 L			25 L		
40 F		20 E			10 D			5 D			5 D		
50 G		25 F			15 F			10 H			10 H		
60 H		30 G			20 H			15 J			15 J		
70 I		35 H			25 I			20 K			20 K		
80 J		40 I			30 J			25 L			25 L		
90 K		50 K			40 L			5 D			5 D		
100 L		60 L			39 m			10 G			10 G		
					15 E			10 H			10 H		
					20 F			15 I			15 I		
					25 J			20 K			20 K		
					30 M			5 D			5 D		
					15 F			10 G			10 G		
					20 H			15 I			15 I		
					25 J			20 K			20 K		
					30 M			5 D			5 D		
					15 F			10 G			10 G		
					20 H			15 I			15 I		
					25 J			20 K			20 K		
					30 M			5 D			5 D		
					15 F			10 G			10 G		
					20 H			15 I			15 I		
					25 J			20 K			20 K		
					30 M			5 D			5 D		
					15 F			10 G			10 G		
					20 H			15 I			15 I		
					25 J			20 K			20 K		
					30 M			5 D			5 D		
					15 F			10 G			10 G		
					20 H			15 I			15 I		
					25 J			20 K			20 K		
					30 M			5 D			5 D		
					15 F			10 G			10 G		
					20 H			15 I			15 I		
					25 J			20 K			20 K		
					30 M			5 D			5 D		
					15 F			10 G			10 G		
					20 H			15 I			15 I		
					25 J			20 K			20 K		
					30 M			5 D			5 D		
					15 F			10 G			10 G		
					20 H			15 I			15 I		
					25 J			20 K			20 K		
					30 M			5 D			5 D		
					15 F			10 G			10 G		
					20 H			15 I			15 I		
					25 J			20 K			20 K		
					30 M			5 D			5 D		
					15 F			10 G			10 G		
					20 H			15 I			15 I		
					25 J			20 K			20 K		
					30 M			5 D			5 D		
					15 F			10 G			10 G		
					20 H			15 I			15 I		
					25 J			20 K			20 K		
					30 M			5 D			5 D		
					15 F			10 G			10 G		
					20 H			15 I			15 I		
					25 J			20 K			20 K		
					30 M			5 D			5 D		
					15 F			10 G			10 G		
					20 H			15 I			15 I		
					25 J			20 K			20 K		
					30 M			5 D			5 D		
					15 F			10 G			10 G		
					20 H			15 I			15 I		
					25 J			20 K			20 K		
					30 M			5 D			5 D		
					15 F			10 G			10 G		
					20 H			15 I			15 I		
					25 J			20 K			20 K		
					30 M			5 D			5 D		
					15 F			10 G			10 G		
					20 H			15 I			15 I		
					25 J			20 K			20 K		
					30 M			5 D			5 D		
					15 F			10 G			10 G		
					20 H			15 I			15 I		
					25 J			20 K			20 K		
					30 M			5 D			5 D		
					15 F			10 G			10 G		
					20 H			15 I			15 I		
					25 J			20 K			20 K		
					30 M			5 D			5 D		
					15 F			10 G			10 G		
					20 H			15 I			15 I		
					25 J			20 K			20 K		
					30 M			5 D			5 D		
					15 F			10 G			10 G		
					20 H			15 I			15 I		
					25 J			20 K			20 K		
					30 M			5 D			5 D		
					15 F			10 G			10 G		
					20 H			15 I			15 I		
					25 J			20 K			20 K		
					30 M			5 D			5 D		
					15 F			10 G			10 G		
					20 H			15 I			15 I		
					25 J			20 K			20 K		
					30 M			5 D			5 D		
					15 F			10 G			10 G		
					20 H			15 I			15 I		
					25 J			20 K			20 K		
					30 M			5 D			5 D		
					15 F			10 G			10 G		
					20 H			15 I			15 I		
					25 J			20 K			20 K		
					30 M			5 D			5 D		
					15 F			10 G			10 G		
					20 H			15 I			15 I		
					25 J			20 K			20 K		
					30 M			5 D			5 D		
					15 F			10 G			10 G		
					20 H			15 I			15 I		
					25 J			20 K			20 K		
					30 M			5 D			5 D		
					15 F			10 G			10 G		
					20 H			15 I			15 I		
					25 J			20 K			20 K		
					30 M			5 D			5 D		
					15 F			10 G			10 G		
					20 H			15 I			15 I		
					25 J			20 K			20 K		
					30 M			5 D			5 D		
					15 F			10 G			10 G		
					20 H			15 I			15 I		
					25 J			20 K			20 K		
					30 M			5 D			5 D		
					15 F			10 G			10 G		
					20 H			15 I			15 I		
					25 J			20 K			20 K		
					30 M			5 D			5 D		
					15 F			10 G			10 G		
					20 H			15 I			15 I		
					25 J			20 K			20 K		
					30 M			5 D			5 D		
					15 F			10 G			10 G		