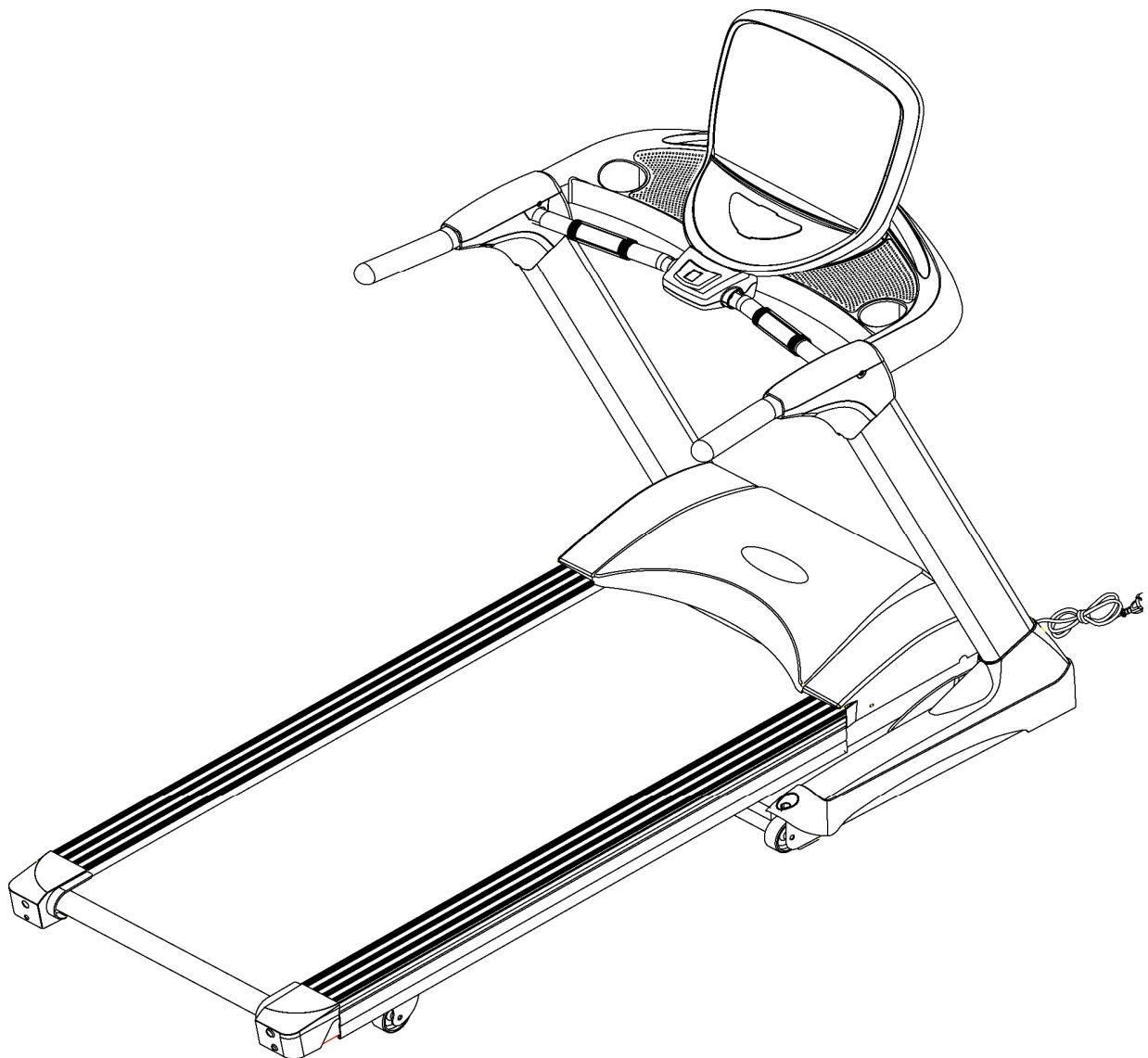


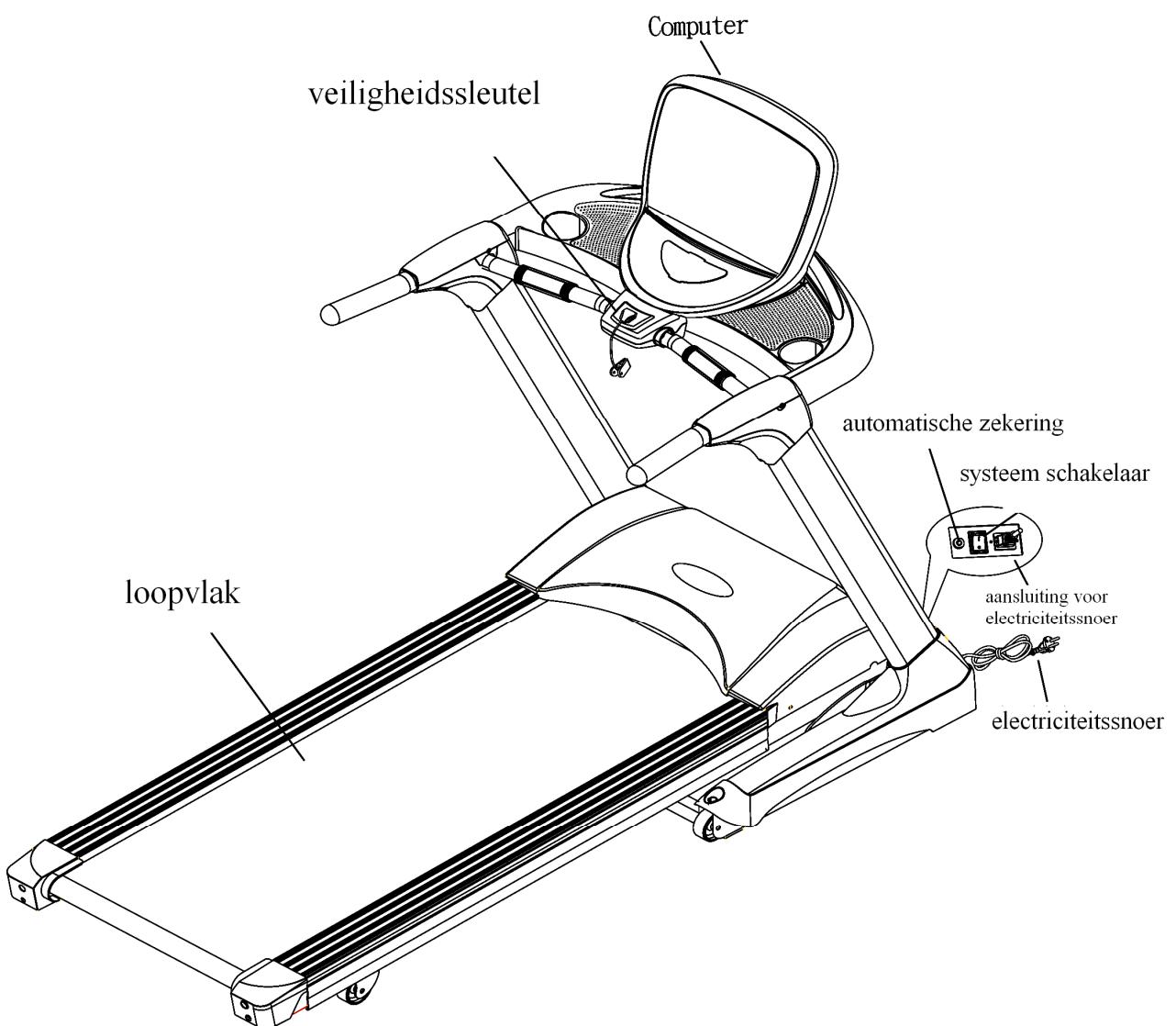


LOOPBAND VPS RUNNER I^(925HAB2HS1N1)

GEbruiksaanwijzing



1. BESCHRIJVING VAN HET TOESTEL





2. BELANGRIJK VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Wanneer u dit toestel gebruikt, dienen de basisvoorzorgsmaatregelen met inbegrip van het volgende, gevuld te worden.

Gelieve de instructies zorgvuldig te lezen voor u het toestel in gebruik neemt.

Gevaar

Om het risico op een elektrische schok te verminderen, trek altijd onmiddellijk na gebruik en voor het reinigen de stekker uit het stopcontact.

Waarschuwing

Om het risico op brandwonden, brand, elektrische schok of fysieke verwonding te verhinderen geven wij u volgend advies:

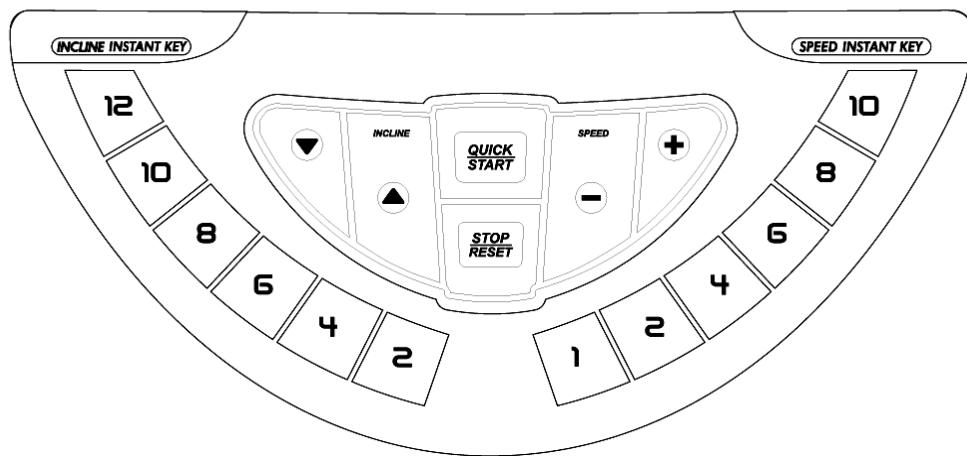
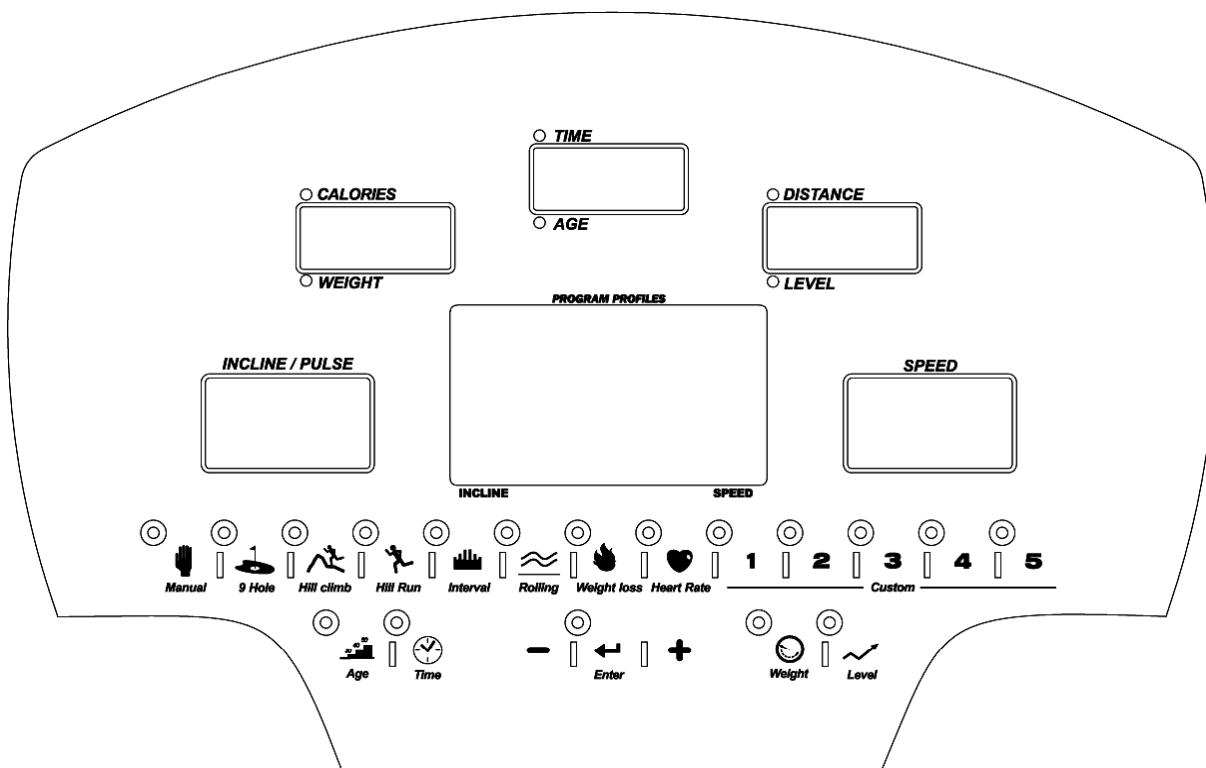
1. Laat nooit een aangesloten toestel onbeheerd achter. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer het toestel niet wordt gebruikt.
2. Nauw toezicht is nodig wanneer het toestel gebruikt wordt door kinderen, mindervalide en onbekwame personen.
3. Gebruik dit toestel met alle voorzichtigheid zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik enkel hulpstukken die door de fabrikant worden aanbevolen, dit om gevaar en ongelukken te voorkomen.
4. Stel het toestel nooit in werking met een beschadigd elektriciteitssnoer of stekker. Contacteer uw leverancier bij elke twijfel over een technisch defect.
5. De elektrische veiligheid van dit apparaat is enkel gewaarborgd als het wordt aangesloten op een aardingssysteem dat volgens de voorschriften is geïnstalleerd. Het is belangrijk dat u dit controleert en in geval van twijfel een vakman de leiding laat inspecteren. VPS kan niet verantwoordelijk worden gesteld voor schade die ontstaat door een ontbrekende of beschadigde aarddraad !
6. Bij het verplaatsen maak geen gebruik van het elektriciteitssnoer als handvat.
7. Houdt het elektriciteitssnoer weg van hete oppervlakten.
8. Het toestel niet gebruiken met verstopte verluchtingsgaten. Houdt de verluchtingsgaten vrij van haar, stof ... enz.
9. Laat nooit objecten vallen in de openingen.
10. Gebruik het toestel alleen binnen.
11. Gebruik dit toestel niet in ruimtes waar aerosol gebruikt wordt of waar het zuurstofgehalte te laag is.

-
-
- 12. Schakel het toestel nooit uit of trek nooit de stekker uit het stopcontact alvorens het toestel gestopt te hebben op de normale manier.
 - 13. Dit apparaat mag niet met een verlengsnoer op het elektriciteitsnet worden aangesloten De veiligheid van het apparaat is dan niet gewaarborgd. Gevaar voor overhitting !
 - 14. Opklapbare loopbanden enkel opklappen nadat de helling op de beginpositie werd teruggebracht.
 - 15. De loopband kan niet opgeklapt worden als hij in werking is.
 - 16. Dit toestel is niet geschikt voor professioneel gebruik.
 - 17. Ondeskundig uitgevoerde reparaties leveren gevaar op voor de gebruiker. VPS kan hiervoor niet aansprakelijk worden gesteld. Laat reparaties enkel uitvoeren door VPS of door VPS aangestelde techniekers met opleiding.



Opmerking : het loopvlak enkel opvouwen indien de inclinatie op “0” staat

3. COMPUTER INSTRUCTIONS





I. Start Display :

1. Bij de start krijg je een LCD scherm met blauwe achtergrond en een hartslag figuur. Bij het verwijderen van deze sleutel tonen alle vensters “---” en het blauwe scherm toont een pijl naar beneden. Als de veiligheidssleutel terug aangesloten is, zal het blauwe scherm “KGS” (dit om de instellingseenheid te tonen) weergeven. Het venster voor het ingeven van het gewicht knippert en toont een ingestelde waarde van 70 Kg. Het gebruikersgewicht is in te stellen van 23 tot 130 Kg. Het lampje in de zone gewicht is opgelicht. Indien je het programmeren wil beëindigen of totaal niets wil programmeren in de settings, druk dan . Het hoofdvenster zal nu terug naar het startscherm gaan. Het LCD venster toont een kloppend hart. De bedoeling van de invoer van het gewicht is om een juistere berekening te maken van het calorie verbruik. Deze waarde moet opnieuw ingegeven worden bij het herstarten van de loopband. Er kan getraind worden zonder deze waarde aan te passen.
2. Wanneer de veiligheidssleutel wordt verwijderd zullen alle schermen op “---” staan en indien de loopband al aan het lopen was zal deze onmiddellijk stoppen op een veilige manier. Indien de veiligheidssleutel teruggeplaatst wordt hoor je een signaal en zal de loopband terug op het startscherm komen. (zie stap 1)
3. Tijdens het programmeren zal het PULSE venster gewoon “HP” tonen. Wanneer de loopband start zal dit venster de hartslagwaarde tonen.

II. Gebruiksinstucties:

1. Voor een snelstart, druk op start en de loopband zal starten aan 0.8 km/uur.
2. Druk op om in de programma modus te komen.
3. Opgelet, wanneer de veiligheidssleutel wordt verwijderd en teruggeplaatst, zal de computer herstart worden. Alle gegevens dienen opnieuw ingegeven te worden. (harde reset)
4. Door +- 3sec op de “STOP” toets te drukken zal de computer starten vanaf begin en zullen alle waarden opnieuw ingegeven moeten worden. (normale reset)

III. Programma modus :

1. Programma modus : zet de schakelaar op LEVEL. Op het scherm verschijnt L1~L10, druk of voor de invoer. Druk om de tijd in te geven. De vooringestelde tijd is 30min. Het bereik is 20~99 min per stap van 1. Na tijdingave druk op . Indien u

onmiddellijk  drukt zal het toestel starten en zijn de verdere instellingen aan de vooringestelde waarden. Tijdens de ingave van helling en snelheid start de opgave met de laagste waarde. De computer zal een overzicht geven van het gekozen programma op het LCD scherm.



2. WARM UP en COOL DOWN functie :

In WARM UP of programma modus kan snelheid en helling aangepast worden, de waarde neemt toe of neemt af in het volgende tijdsblok.

Tijdens de COOL DOWN kunnen inclinatie en snelheid niet meer aangepast worden. Stop is de enige functie die uitgevoerd kan worden.

3. Er zijn 30 verschillende programma stappen. De eerste drie zijn voor de WARM UP de laatste drie voor de COOL DOWN. Telkens 3 minuten.
4. Het 9 HOLES programma heeft geen WARM UP of COOL DOWN. Indien de afstand van 3,5 Km is bereikt zal de loopband stoppen de helling wordt naar de 0 stand gebracht en op het scherm verschijnt END.

IV. Programma handleiding :

Manuele modus

1. Indien u op  drukt, telt de computer 3 seconden af, daarna zal de motor beginnen draaien tegen een snelheid van 0,8 Km/u.. Het LCD scherm geeft een piste aan in een cirkel. Elke ronde is 400 m (zoals een atletiekpiste).
2. De snelheid kan aangepast worden in stappen van 0,1 Km/u d.m.v. de  of  toets op de console of op de zijsteunen aan de rechter kant of gebruik de sneltoetsen aan de rechter zijde van de console (1, 2, 4, 6, 8, 10 Km/h)
3. De inclinatie kan aangepast worden in stappen van 1 met de toetsen  of  aan de linker kant van de console of de linker kant op de zijsteunen of gebruik de sneltoetsen aan de linker kant van de console (2, 4, 6, 8, 10, 12)
4. Lopen met tijdstelling of zonder :
 - (1) indien er een tijd wordt ingegeven zal deze aftellen tot de tijd op 0:00 staat. De loopband zal dan automatisch stoppen.
 - (2) indien geen tijd wordt ingesteld zal de chrono optellen van 0:00 tot 99:00 minuten.

Eens 99:00 minuten zal de loopband automatisch stoppen.



5. Indien u tijdens de training gebruik maakt van een hartslagmeter zal er in het venster van de helling, de hartslag aangeduid worden.
6. Indien u op "STOP" drukt zullen alle motoren stoppen en er komt op uw display "PAUZE" te staan. Indien u terug op drukt herstart de motor na aftelling van 3 seconden.
Opgelet! ! De loopband herneemt onmiddellijk de snelheid aan welke u op stop drukte (bvb: u drukte op stop tegen 8 Km/u dan gaat de loopband na het drukken op start terug naar 8 Km/u) Ook de helling blijft op hetzelfde niveau.
7. Indien u de stoptoets 3 seconden ingedrukt houdt zal de computer volledig worden heropgestart en zijn alle gegevens verloren die ingegeven waren (reset procedure).
8. De ingestelde tijd is 0, bereik 20~99, wanneer de tijdsindicatie 20 minuten aangeeft kan u met gebruik van de toetsen of de tijd wijzigen, dit gaat met stappen van 1 indien u verlaagt gaat de tijd onmiddellijk terug naar 0.

Programma modus

In de start/ready status, druk PROGRAM om de gegevens in te voeren.

| | | | | |
|----|-------------|--------------------|-----------------|--|
| P1 | Manu | tijd : 0 min | bereik 20~99min | invoer per 1 min. |
| P2 | 9 hole | niveau : 1 | bereik 1~10 | invoer per 1 3500 meter op basis van afstand. |
| P3 | hill climb | niveau : 1 | bereik 1~10 | invoer per 1 |
| | | time : 30min | bereik 20~99min | invoer per 1 min. |
| P4 | hill run | niveau : 1 | bereik 1~10 | invoer per 1 |
| | | time : 30min | bereik 20~99min | invoer per 1 min. |
| P5 | interval | niveau : 1 | bereik 1~10 | invoer per 1 |
| | | time : 30min | bereik 20~99min | invoer per 1 min. |
| P6 | rolling | niveau : 1 | bereik 1~10 | invoer per 1 |
| | | time : 30min | bereik 20~99min | invoer per 1 min. |
| P7 | Weight loss | niveau : 1 | bereik 1~10 | invoer per 1 |
| | | time : 30min | bereik 20~99min | invoer per 1 min. |
| P8 | HRC | HRC functie | | |

Het dragen van een borstband is hier noodzakelijk (optie)

Met dit programma wordt er op hartslag getraind. Tijdens cardio training zal de helling en snelheid gestabiliseerd worden om de geprogrammeerde hartslag frequentie te benaderen.

Bij het selecteren van deze modus zal de computer volgende gegevens vragen :

1. Lampje van leeftijd knippert. Druk op of om je leeftijd in te geven. Bevestig met . Vooringestelde leeftijd is 30 en kan gewijzigd worden van 13 tot 80 jaar in stappen van 1.

2. Druk op  het lampje PULSE knippert, de computer vraagt nu een hartslagwaarde. Deze maximum waarde hangt af van uw leeftijd. Deze waarde wordt automatisch volgens leeftijd aangepast zie hiervoor ook de tabel in bijlage. Selecteer de gangbare waarden in de tabel. Druk op  of  om de hartslagwaarde aan te passen. Indien geen wijziging nodig, druk  en er wordt gebruik gemaakt van de vooringestelde waarde en ga naar de volgende stap.
3. TIME zone knippert, geef de gewenste tijdsduur in. Druk op  of  om de tijd aan te passen of druk onmiddellijk  dan begint de aftelling.



** Onderstaande tabel geeft u de verhoudingen leeftijd en hartritme voor de functie HRC van dit toestel.

| leeftijd | BPM | | | leeftijd | BPM | | | leeftijd | BPM | | | leeftijd | BPM | | |
|----------|-----|---------|-----|----------|-----|---------|-----|----------|-----|---------|-----|----------|-----|---------|----|
| | H | Pre-set | L | | H | Pre-set | L | | H | Pre-set | L | | H | Pre-set | L |
| 13 | 197 | 124 | 124 | 31 | 180 | 113 | 113 | 49 | 162 | 103 | 103 | 67 | 145 | 92 | 92 |
| 14 | 196 | 124 | 124 | 32 | 179 | 113 | 113 | 50 | 162 | 102 | 102 | 68 | 144 | 91 | 91 |
| 15 | 195 | 123 | 123 | 33 | 178 | 112 | 112 | 51 | 161 | 101 | 101 | 69 | 143 | 91 | 91 |
| 16 | 194 | 122 | 122 | 34 | 177 | 112 | 112 | 52 | 160 | 101 | 101 | 70 | 143 | 90 | 90 |
| 17 | 193 | 122 | 122 | 35 | 176 | 111 | 111 | 53 | 159 | 100 | 100 | 71 | 142 | 90 | 89 |
| 18 | 192 | 121 | 121 | 36 | 175 | 110 | 110 | 54 | 158 | 100 | 100 | 72 | 141 | 90 | 89 |
| 19 | 191 | 121 | 121 | 37 | 174 | 110 | 110 | 55 | 157 | 99 | 99 | 73 | 140 | 90 | 88 |
| 20 | 190 | 120 | 120 | 38 | 173 | 109 | 109 | 56 | 156 | 98 | 98 | 74 | 139 | 90 | 88 |
| 21 | 189 | 119 | 119 | 39 | 172 | 109 | 109 | 57 | 155 | 98 | 98 | 75 | 138 | 90 | 87 |
| 22 | 188 | 119 | 119 | 40 | 171 | 108 | 108 | 58 | 154 | 97 | 97 | 76 | 137 | 90 | 86 |
| 23 | 187 | 118 | 118 | 41 | 170 | 107 | 107 | 59 | 153 | 97 | 97 | 77 | 136 | 90 | 86 |
| 24 | 186 | 118 | 118 | 42 | 169 | 107 | 107 | 60 | 152 | 96 | 96 | 78 | 135 | 90 | 85 |
| 25 | 185 | 117 | 117 | 43 | 168 | 106 | 106 | 61 | 151 | 95 | 95 | 79 | 134 | 90 | 85 |
| 26 | 184 | 116 | 116 | 44 | 167 | 106 | 106 | 62 | 150 | 95 | 95 | 80 | 133 | 90 | 84 |
| 27 | 183 | 116 | 116 | 45 | 166 | 105 | 105 | 63 | 149 | 94 | 94 | | | | |
| 28 | 182 | 115 | 115 | 46 | 165 | 104 | 104 | 64 | 148 | 94 | 94 | | | | |
| 29 | 181 | 115 | 115 | 47 | 164 | 104 | 104 | 65 | 147 | 93 | 93 | | | | |
| 30 | 181 | 114 | 114 | 48 | 163 | 103 | 103 | 66 | 146 | 92 | 92 | | | | |

P9、P10、P11、P12、P13 zijn programma's die u zelf kan aanmaken.

TIJD : vooringestelde tijd is 30 min , bereik is 20~99 min , elke stap is 1 min.

PROGRAMMA : 30 niveaus in totaal (SE01~SE30) de vooringestelde waarden zijn de laagste waarden.

INSTELLINGEN : tijd, programma instelbare waarden (tijdinstelling kan uitgevoerd worden in 30 niveaus).



Nadat de tijd is ingesteld druk geef snelheid en helling in. Er zijn 30 selecteerbare niveaus. Druk na ingave op . Na toegang te hebben tot de module functie (LEVEL LED en display zullen knipperen). Met deze functie kiest u het juiste niveau van beweging (**L1~L10**). Druk of om van niveau te veranderen en bevestig met . Na het beëindigen van deze selectie zal de zone TIJD knipperen. Druk of om uw trainingstijd in te stellen. Druk op of .

Fout meldingen op display :

E1 : loopband kan snelheid niet weergeven.

E6 : in het bereik van ADC, helling motor werkt niet.

E7 : helling is te laag of te hoog (overschrijdt het bereik).

** bij een foutmelding neem contact op met de verdeler

Nota : het toestel heeft een functie om van inch naar het metriek stelsel over te schakelen :

Na het inschakelen van het toestel in de Start/Ready functie, druk 10 seconden op .

Op de display verschijnt : 0 (the inchsystem)

1 (the metricsystem)

Druk of om uw keuze te maken en bevestig met .



SNELHEID EN HELLING WIJZIGINGEN


SNELHEID EN HELLING WIJZIGINGEN

| HILL CLIMB | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
|-------------------|-----------|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| niveau 1 | ELEVATION | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 0.0 | 0.0 | | | |
| | (MPH) | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 3.5 | 2.0 | 3.0 | 2.0 | 4.0 | 2.0 | 4.0 | 2.0 | 4.0 | 2.5 | 4.0 | 2.5 | 4.0 | 2.5 | 4.0 | 2.0 | 4.0 | 2.0 | 4.0 | 2.0 | 3.5 | 3.0 | 2.5 | 2.0 | 1.5 | | | |
| niveau 2 | ELEVATION | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 4.0 | 3.0 | 4.0 | 3.0 | 4.0 | 3.0 | 4.0 | 3.0 | 4.0 | 3.0 | 3.2 | 3.2 | 3.2 | 5.6 | 4.8 | 4.0 | 3.2 | 2.4 |
| | (MPH) | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 4.0 | 2.5 | 3.5 | 2.5 | 4.5 | 2.5 | 4.5 | 2.5 | 4.5 | 3.0 | 4.5 | 3.0 | 4.5 | 3.5 | 4.5 | 3.0 | 4.5 | 2.5 | 4.5 | 2.5 | 4.5 | 2.5 | 4.0 | 3.5 | 2.5 | 2.0 | 1.5 | |
| niveau 3 | ELEVATION | 0.0 | 1.0 | 1.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 1.0 | 1.0 | 0.0 | | |
| | (MPH) | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 4.5 | 2.5 | 4.0 | 3.0 | 5.0 | 3.0 | 5.0 | 3.0 | 5.0 | 3.5 | 5.0 | 3.5 | 5.0 | 3.5 | 5.0 | 3.5 | 5.0 | 3.0 | 5.0 | 3.0 | 5.0 | 3.0 | 4.5 | 3.5 | 2.5 | 2.0 | 1.5 | |
| niveau 4 | ELEVATION | 1.0 | 1.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 1.0 | 1.0 | |
| | (MPH) | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 5.0 | 3.0 | 5.0 | 3.0 | 5.5 | 3.5 | 5.5 | 3.5 | 5.5 | 4.0 | 5.5 | 4.0 | 5.5 | 4.0 | 5.5 | 4.0 | 5.5 | 3.5 | 5.5 | 3.5 | 5.5 | 3.5 | 5.0 | 4.0 | 3.0 | 2.5 | 2.0 | |
| niveau 5 | ELEVATION | 1.0 | 2.0 | 2.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | | |
| | (MPH) | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 5.5 | 3.5 | 5.5 | 3.5 | 6.0 | 4.0 | 6.0 | 4.0 | 6.0 | 4.5 | 6.0 | 4.5 | 6.0 | 4.5 | 6.0 | 4.0 | 6.0 | 4.0 | 6.0 | 4.0 | 6.0 | 3.5 | 5.5 | 4.5 | 3.0 | 2.5 | 2.0 | |
| niveau 6 | ELEVATION | 2.0 | 2.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 4.0 | 4.0 | 3.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | | |
| | (MPH) | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 6.0 | 4.0 | 6.0 | 4.0 | 6.5 | 4.5 | 6.5 | 4.5 | 6.5 | 5.0 | 6.5 | 5.0 | 6.5 | 5.0 | 6.5 | 4.5 | 6.5 | 4.5 | 6.5 | 4.5 | 6.0 | 5.0 | 3.0 | 2.5 | 2.0 | | | |
| niveau 7 | ELEVATION | 2.0 | 2.0 | 3.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 3.0 | 3.0 | 2.0 | | | |
| | (MPH) | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 6.5 | 4.5 | 6.5 | 5.0 | 7.0 | 5.0 | 7.0 | 5.0 | 7.0 | 5.5 | 7.0 | 5.5 | 7.0 | 5.5 | 7.0 | 5.0 | 7.0 | 5.0 | 7.0 | 4.5 | 7.0 | 5.0 | 3.5 | 3.0 | 2.5 | | | |
| niveau 8 | ELEVATION | 2.0 | 3.0 | 3.0 | 4.0 | 4.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 4.0 | 4.0 | 3.0 | 3.0 | 2.0 | | | | |
| | (MPH) | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 6.5 | 4.5 | 6.5 | 5.0 | 7.0 | 5.0 | 7.5 | 5.5 | 7.5 | 6.0 | 7.5 | 6.0 | 7.5 | 6.0 | 7.5 | 5.5 | 7.5 | 5.5 | 7.0 | 5.0 | 7.0 | 5.0 | 3.5 | 3.0 | 2.5 | | | |
| niveau 9 | ELEVATION | 2.0 | 3.0 | 4.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 7.0 | 7.0 | 7.0 | 7.0 | 7.0 | 7.0 | 7.0 | 7.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 4.0 | 3.0 | 2.0 | | | |
| | (MPH) | 4.0 | 4.8 | 5.6 | 10.4 | 8.0 | 11.2 | 8.0 | 12.0 | 8.8 | 12.0 | 8.8 | 12.0 | 9.6 | 12.0 | 9.6 | 12.0 | 9.6 | 12.0 | 8.8 | 12.0 | 8.8 | 11.2 | 8.0 | 11.2 | 7.2 | 11.2 | 8.0 | 5.6 | 4.8 | 4.0 | |
| niveau 10 | ELEVATION | 2.0 | 3.0 | 3.5 | 6.5 | 5.5 | 7.5 | 5.5 | 8.0 | 6.0 | 8.0 | 6.0 | 8.0 | 6.5 | 8.0 | 6.5 | 8.0 | 6.5 | 8.0 | 6.0 | 8.0 | 6.0 | 8.0 | 6.0 | 7.5 | 5.5 | 7.5 | 5.0 | 3.5 | 3.0 | 2.5 | |
| | (MPH) | 4.0 | 4.8 | 5.6 | 10.4 | 8.8 | 12.0 | 8.8 | 12.8 | 9.6 | 12.8 | 9.6 | 12.8 | 10.4 | 12.8 | 10.4 | 12.8 | 10.4 | 12.8 | 9.6 | 12.8 | 9.6 | 12.0 | 8.8 | 12.0 | 8.0 | 5.6 | 4.8 | 4.0 | | | |
| | (KPH) | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 6.5 | 6.0 | 8.0 | 6.0 | 8.5 | 6.5 | 8.5 | 6.0 | 8.5 | 7.0 | 8.5 | 7.0 | 8.5 | 7.0 | 8.5 | 6.5 | 8.5 | 6.5 | 8.5 | 6.0 | 7.5 | 6.5 | 3.5 | 3.0 | 2.5 | | | |
| | (KPH) | 4.0 | 4.8 | 5.6 | 10.4 | 9.6 | 12.8 | 9.6 | 12.8 | 10.4 | 13.6 | 10.4 | 13.6 | 11.2 | 13.6 | 11.2 | 13.6 | 11.2 | 13.6 | 10.4 | 13.6 | 10.4 | 13.6 | 9.6 | 12.0 | 10.4 | 5.6 | 4.8 | 4.0 | | | |


SNELHEID EN HELLING WIJZIGINGEN

| HILL RUN | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
|-----------|-----------|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|
| niveau 1 | ELEVATION | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | | |
| | (MPH) | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 4.0 | 3.5 | 4.0 | 3.5 | 4.0 | 3.5 | 4.0 | 3.5 | 4.0 | 3.5 | 4.0 | 3.5 | 4.0 | 3.5 | 4.0 | 3.5 | 4.0 | 3.5 | 4.0 | 3.5 | 4.0 | 3.0 | 2.5 | 2.0 | 1.5 | |
| | (KPH) | 2.4 | 3.2 | 4.0 | 4.8 | 5.6 | 6.4 | 5.6 | 6.4 | 5.6 | 6.4 | 5.6 | 6.4 | 5.6 | 6.4 | 5.6 | 6.4 | 5.6 | 6.4 | 5.6 | 6.4 | 5.6 | 6.4 | 5.6 | 6.4 | 5.6 | 6.4 | 4.8 | 4.0 | 3.2 | 2.4 | |
| niveau 2 | ELEVATION | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| | (MPH) | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 3.5 | 4.0 | 4.5 | 4.0 | 4.5 | 4.0 | 4.5 | 4.0 | 4.5 | 4.0 | 4.5 | 4.0 | 4.5 | 4.0 | 4.5 | 4.0 | 4.5 | 4.0 | 4.5 | 4.0 | 4.5 | 4.0 | 3.5 | 3.0 | 2.5 | 2.0 | 1.5 | |
| | (KPH) | 2.4 | 3.2 | 4.0 | 5.6 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 5.6 | 4.8 | 4.0 | 3.2 | 2.4 | |
| niveau 3 | ELEVATION | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | |
| | (MPH) | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 4.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 4.0 | 3.5 | 2.5 | 2.0 | 1.5 | |
| | (KPH) | 2.4 | 3.2 | 4.0 | 5.6 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 5.6 | 4.8 | 4.0 | 3.2 | 2.4 | |
| niveau 4 | ELEVATION | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | |
| | (MPH) | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 4.0 | 4.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 4.0 | 3.5 | 2.5 | 2.0 |
| | (KPH) | 2.4 | 3.2 | 4.0 | 6.4 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 5.6 | 4.0 | 3.2 | 2.4 | | |
| niveau 5 | ELEVATION | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | |
| | (MPH) | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 5.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 4.0 | 3.0 | 2.5 | 2.0 |
| | (KPH) | 3.2 | 4.0 | 4.8 | 7.2 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 7.2 | 6.4 | 4.8 | 4.0 | 3.2 | |
| niveau 6 | ELEVATION | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | |
| | (MPH) | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 5.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 3.0 | 2.5 | 2.0 | |
| | (KPH) | 3.2 | 4.0 | 4.8 | 8.0 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 8.0 | 7.2 | 4.8 | 4.0 | 3.2 | |
| niveau 7 | ELEVATION | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | |
| | (MPH) | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 5.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 3.0 | 2.5 | 2.0 | |
| | (KPH) | 3.2 | 4.0 | 4.8 | 8.8 | 9.6 | 10.4 | 9.6 | 10.4 | 9.6 | 10.4 | 9.6 | 10.4 | 9.6 | 10.4 | 9.6 | 10.4 | 9.6 | 10.4 | 9.6 | 10.4 | 9.6 | 10.4 | 9.6 | 10.4 | 9.6 | 8.8 | 8.0 | 4.8 | 4.0 | 3.2 | |
| niveau 8 | ELEVATION | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | |
| | (MPH) | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 6.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 6.0 | 5.5 | 3.0 | 2.5 | 2.0 | |
| | (KPH) | 3.2 | 4.0 | 4.8 | 9.6 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 9.6 | 8.8 | 4.8 | 4.0 | 3.2 | |
| niveau 9 | ELEVATION | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | | |
| | (MPH) | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 6.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 6.5 | 3.5 | 3.0 | 2.5 | | |
| | (KPH) | 4.0 | 4.8 | 5.6 | 10.4 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 9.6 | 5.6 | 4.8 | 4.0 | | |
| niveau 10 | ELEVATION | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | | |
| | (MPH) | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 6.5 | 7.5 | 8.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 7.5 | 6.5 | 3.5 | 3.0 | 2.5 | |
| | (KPH) | 4.0 | 4.8 | 5.6 | 10.4 | 12.0 | 12.8 | 12.0 | 12.8 | 12.0 | 12.8 | 12.0 | 12.8 | 12.0 | 12.8 | 12.0 | 12.8 | 12.0 | 12.8 | 12.0 | 12.8 | 12.0 | 12.8 | 12.0 | 12.8 | 12.0 | 11.2 | 10.4 | 5.6 | 4.8 | 4.0 | |



| ENKEL SNELHEID WIJZIGINGEN | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|----------------------------|-------|-------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----|-----|
| INTERVAL | | (MPH) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| niveau 1 | (MPH) | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 3.5 | 2.0 | 3.5 | 2.0 | 3.5 | 2.0 | 3.5 | 2.0 | 3.5 | 2.0 | 3.5 | 2.0 | 3.5 | 2.0 | 3.5 | 2.0 | 3.5 | 2.0 | 3.5 | 2.0 | 3.5 | 2.0 | 3.5 | 2.0 | 1.5 | | |
| | (KPH) | 2.4 | 3.2 | 4.0 | 5.6 | 3.2 | 5.6 | 3.2 | 5.6 | 3.2 | 5.6 | 3.2 | 5.6 | 3.2 | 5.6 | 3.2 | 5.6 | 3.2 | 5.6 | 3.2 | 5.6 | 3.2 | 5.6 | 3.2 | 5.6 | 3.2 | 4.8 | 4.0 | 3.2 | 2.4 | |
| niveau 2 | (MPH) | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 4.0 | 2.5 | 4.0 | 2.5 | 4.0 | 2.5 | 4.0 | 2.5 | 4.0 | 2.5 | 4.0 | 2.5 | 4.0 | 2.5 | 4.0 | 2.5 | 4.0 | 2.5 | 4.0 | 2.5 | 4.0 | 2.5 | 4.0 | 3.5 | 2.5 | 2.0 | 1.5 |
| | (KPH) | 2.4 | 3.2 | 4.0 | 6.4 | 4.0 | 6.4 | 4.0 | 6.4 | 4.0 | 6.4 | 4.0 | 6.4 | 4.0 | 6.4 | 4.0 | 6.4 | 4.0 | 6.4 | 4.0 | 6.4 | 4.0 | 6.4 | 4.0 | 6.4 | 4.0 | 6.4 | 5.6 | 4.0 | 3.2 | 2.4 |
| niveau 3 | (MPH) | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 4.5 | 3.0 | 4.5 | 3.0 | 4.5 | 3.0 | 4.5 | 3.0 | 4.5 | 3.0 | 4.5 | 3.0 | 4.5 | 3.0 | 4.5 | 3.0 | 4.5 | 3.0 | 4.5 | 3.0 | 4.5 | 3.0 | 4.5 | 3.5 | 2.5 | 2.0 | 1.5 |
| | (KPH) | 2.4 | 3.2 | 4.0 | 7.2 | 4.8 | 7.2 | 4.8 | 7.2 | 4.8 | 7.2 | 4.8 | 7.2 | 4.8 | 7.2 | 4.8 | 7.2 | 4.8 | 7.2 | 4.8 | 7.2 | 4.8 | 7.2 | 4.8 | 7.2 | 4.8 | 7.2 | 5.6 | 4.0 | 3.2 | 2.4 |
| niveau 4 | (MPH) | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 5.0 | 3.5 | 5.0 | 3.5 | 5.0 | 3.5 | 5.0 | 3.5 | 5.0 | 3.5 | 5.0 | 3.5 | 5.0 | 3.5 | 5.0 | 3.5 | 5.0 | 3.5 | 5.0 | 3.5 | 5.0 | 3.5 | 5.0 | 4.0 | 3.0 | 2.5 | 2.0 |
| | (KPH) | 3.2 | 4.0 | 4.8 | 8.0 | 5.6 | 8.0 | 5.6 | 8.0 | 5.6 | 8.0 | 5.6 | 8.0 | 5.6 | 8.0 | 5.6 | 8.0 | 5.6 | 8.0 | 5.6 | 8.0 | 5.6 | 8.0 | 5.6 | 8.0 | 5.6 | 8.0 | 6.4 | 4.8 | 4.0 | 3.2 |
| niveau 5 | (MPH) | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 5.5 | 4.0 | 5.5 | 4.0 | 5.5 | 4.0 | 5.5 | 4.0 | 5.5 | 4.0 | 5.5 | 4.0 | 5.5 | 4.0 | 5.5 | 4.0 | 5.5 | 4.0 | 5.5 | 4.0 | 5.5 | 4.0 | 5.5 | 4.5 | 3.0 | 2.5 | 2.0 |
| | (KPH) | 3.2 | 4.0 | 4.8 | 8.8 | 6.4 | 8.8 | 6.4 | 8.8 | 6.4 | 8.8 | 6.4 | 8.8 | 6.4 | 8.8 | 6.4 | 8.8 | 6.4 | 8.8 | 6.4 | 8.8 | 6.4 | 8.8 | 6.4 | 8.8 | 6.4 | 8.8 | 7.2 | 4.8 | 4.0 | 3.2 |
| niveau 6 | (MPH) | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 6.0 | 4.5 | 6.0 | 4.5 | 6.0 | 4.5 | 6.0 | 4.5 | 6.0 | 4.5 | 6.0 | 4.5 | 6.0 | 4.5 | 6.0 | 4.5 | 6.0 | 4.5 | 6.0 | 4.5 | 6.0 | 4.5 | 6.0 | 4.5 | 3.0 | 2.5 | 2.0 |
| | (KPH) | 3.2 | 4.0 | 4.8 | 9.6 | 7.2 | 9.6 | 7.2 | 9.6 | 7.2 | 9.6 | 7.2 | 9.6 | 7.2 | 9.6 | 7.2 | 9.6 | 7.2 | 9.6 | 7.2 | 9.6 | 7.2 | 9.6 | 7.2 | 9.6 | 7.2 | 9.6 | 7.2 | 4.8 | 4.0 | 3.2 |
| niveau 7 | (MPH) | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 6.5 | 5.0 | 6.5 | 5.0 | 6.5 | 5.0 | 6.5 | 5.0 | 6.5 | 5.0 | 6.5 | 5.0 | 6.5 | 5.0 | 6.5 | 5.0 | 6.5 | 5.0 | 6.5 | 5.0 | 6.5 | 5.0 | 6.5 | 5.0 | 3.0 | 2.5 | 2.0 |
| | (KPH) | 3.2 | 4.0 | 4.8 | 10.4 | 8.0 | 10.4 | 8.0 | 10.4 | 8.0 | 10.4 | 8.0 | 10.4 | 8.0 | 10.4 | 8.0 | 10.4 | 8.0 | 10.4 | 8.0 | 10.4 | 8.0 | 10.4 | 8.0 | 10.4 | 8.0 | 10.4 | 8.0 | 4.8 | 4.0 | 3.2 |
| niveau 8 | (MPH) | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 7.0 | 5.5 | 7.0 | 5.5 | 7.0 | 5.5 | 7.0 | 5.5 | 7.0 | 5.5 | 7.0 | 5.5 | 7.0 | 5.5 | 7.0 | 5.5 | 7.0 | 5.5 | 7.0 | 5.5 | 7.0 | 5.5 | 7.0 | 5.5 | 3.5 | 3.0 | 2.5 |
| | (KPH) | 4.0 | 4.8 | 5.6 | 11.2 | 8.8 | 11.2 | 8.8 | 11.2 | 8.8 | 11.2 | 8.8 | 11.2 | 8.8 | 11.2 | 8.8 | 11.2 | 8.8 | 11.2 | 8.8 | 11.2 | 8.8 | 11.2 | 8.8 | 11.2 | 8.8 | 11.2 | 8.8 | 5.6 | 4.8 | 4.0 |
| niveau 9 | (MPH) | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 7.5 | 6.0 | 7.5 | 6.0 | 7.5 | 6.0 | 7.5 | 6.0 | 7.5 | 6.0 | 7.5 | 6.0 | 7.5 | 6.0 | 7.5 | 6.0 | 7.5 | 6.0 | 7.5 | 6.0 | 7.5 | 6.0 | 7.5 | 6.0 | 3.5 | 3.0 | 2.5 |
| | (KPH) | 4.0 | 4.8 | 5.6 | 12.0 | 9.6 | 12.0 | 9.6 | 12.0 | 9.6 | 12.0 | 9.6 | 12.0 | 9.6 | 12.0 | 9.6 | 12.0 | 9.6 | 12.0 | 9.6 | 12.0 | 9.6 | 12.0 | 9.6 | 12.0 | 9.6 | 12.0 | 9.6 | 5.6 | 4.8 | 4.0 |
| niveau 10 | (MPH) | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 8.0 | 6.5 | 8.0 | 6.5 | 8.0 | 6.5 | 8.0 | 6.5 | 8.0 | 6.5 | 8.0 | 6.5 | 8.0 | 6.5 | 8.0 | 6.5 | 8.0 | 6.5 | 8.0 | 6.5 | 8.0 | 6.5 | 8.0 | 6.5 | 3.5 | 3.0 | 2.5 |
| | (KPH) | 4.0 | 4.8 | 5.6 | 12.8 | 10.4 | 12.8 | 10.4 | 12.8 | 10.4 | 12.8 | 10.4 | 12.8 | 10.4 | 12.8 | 10.4 | 12.8 | 10.4 | 12.8 | 10.4 | 12.8 | 10.4 | 12.8 | 10.4 | 12.8 | 10.4 | 12.8 | 10.4 | 5.6 | 4.8 | 4.0 |



| ENKEL SNELHEID WIJZIGINGEN ROLLING | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|---------------------------------------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| niveau 1 | (MPH) | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 3.0 | 3.5 | 4.0 | 3.5 | 4.0 | 3.5 | 4.0 | 3.5 | 4.0 | 3.5 | 4.0 | 3.5 | 4.0 | 3.5 | 4.0 | 3.5 | 4.0 | 3.5 | 4.0 | 3.5 | 3.0 | 3.0 | 2.5 | 2.0 | 1.5 |
| | (KPH) | 2.4 | 3.2 | 4.0 | 4.8 | 5.6 | 4.8 | 5.6 | 6.4 | 5.6 | 6.4 | 5.6 | 6.4 | 5.6 | 6.4 | 5.6 | 6.4 | 5.6 | 6.4 | 5.6 | 6.4 | 5.6 | 6.4 | 5.6 | 6.4 | 5.6 | 4.8 | 4.8 | 4.0 | 3.2 | 2.4 |
| niveau 2 | (MPH) | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 4.0 | 3.5 | 4.5 | 4.0 | 4.5 | 4.0 | 4.5 | 4.0 | 4.5 | 4.0 | 4.5 | 4.0 | 4.5 | 4.0 | 4.5 | 4.0 | 4.5 | 4.0 | 4.5 | 4.0 | 3.5 | 3.0 | 2.5 | 2.0 | 1.5 |
| | (KPH) | 2.4 | 3.2 | 4.0 | 4.8 | 5.6 | 6.4 | 5.6 | 7.2 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 5.6 | 4.8 | 4.0 | 3.2 | 2.4 |
| niveau 3 | (MPH) | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 3.5 | 4.0 | 4.5 | 4.0 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 4.0 | 3.5 | 2.5 | 2.0 | 1.5 |
| | (KPH) | 2.4 | 3.2 | 4.0 | 5.6 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 6.4 | 5.6 | 4.0 | 3.2 | 2.4 |
| niveau 4 | (MPH) | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 4.0 | 4.5 | 5.0 | 4.5 | 5.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 4.0 | 3.0 | 2.5 | 2.0 |
| | (KPH) | 3.2 | 4.0 | 4.8 | 6.4 | 7.2 | 8.0 | 7.2 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 7.2 | 6.4 | 4.8 | 4.0 | 3.2 |
| niveau 5 | (MPH) | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 4.0 | 5.0 | 5.5 | 5.0 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 4.0 | 3.0 | 2.5 | 2.0 |
| | (KPH) | 3.2 | 4.0 | 4.8 | 6.4 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 8.0 | 6.4 | 4.8 | 4.0 | 3.2 |
| niveau 6 | (MPH) | 2.0 | 2.5 | 3.0 | 4.0 | 5.0 | 5.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 6.5 | 6.0 | 5.0 | 4.0 | 3.0 | 2.5 | 2.0 |
| | (KPH) | 3.2 | 4.0 | 4.8 | 6.4 | 8.0 | 8.8 | 8.0 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 8.0 | 6.4 | 4.8 | 4.0 | 3.2 |
| niveau 7 | (MPH) | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 4.5 | 5.5 | 6.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.5 | 7.0 | 6.0 | 5.0 | 4.5 | 3.5 | 3.0 | 2.5 |
| | (KPH) | 4.0 | 4.8 | 5.6 | 7.2 | 8.8 | 9.6 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 11.2 | 9.6 | 8.0 | 7.2 | 5.6 | 4.8 | 4.0 |
| niveau 8 | (MPH) | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 4.5 | 5.5 | 6.0 | 6.5 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 7.0 | 7.5 | 6.5 | 5.5 | 4.5 | 3.5 | 3.0 | 2.5 |
| | (KPH) | 4.0 | 4.8 | 5.6 | 7.2 | 8.8 | 9.6 | 10.4 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 11.2 | 12.0 | 10.4 | 8.8 | 7.2 | 5.6 | 4.8 | 4.0 | | |
| niveau 9 | (MPH) | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 4.5 | 5.5 | 6.5 | 7.5 | 8.0 | 7.5 | 8.0 | 7.5 | 8.0 | 7.5 | 8.0 | 7.5 | 8.0 | 7.5 | 8.0 | 7.5 | 8.0 | 7.5 | 8.0 | 7.5 | 8.0 | 7.0 | 6.0 | 5.0 | 3.5 | 3.0 | 2.5 |
| | (KPH) | 4.0 | 4.8 | 5.6 | 7.2 | 8.8 | 10.4 | 12.0 | 12.8 | 12.0 | 12.8 | 12.0 | 12.8 | 12.0 | 12.8 | 12.0 | 12.8 | 12.0 | 12.8 | 12.0 | 12.8 | 12.0 | 12.8 | 11.2 | 9.6 | 8.0 | 5.6 | 4.8 | 4.0 | | |
| niveau 10 | (MPH) | 2.5 | 3.0 | 3.5 | 4.5 | 5.5 | 6.5 | 7.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 8.5 | 8.0 | 7.0 | 6.0 | 5.0 | 3.5 | 3.0 | 2.5 |
| | (KPH) | 4.0 | 4.8 | 5.6 | 7.2 | 8.8 | 10.4 | 12.0 | 12.8 | 13.6 | 12.8 | 13.6 | 12.8 | 13.6 | 12.8 | 13.6 | 12.8 | 13.6 | 12.8 | 13.6 | 12.8 | 13.6 | 12.8 | 13.6 | 11.2 | 9.6 | 8.0 | 5.6 | 4.8 | 4.0 | |



| ENKEL SNELHEID WIJZIGINGEN WEIGHT LOSS | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|--|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| niveau 1 | | (MPH) | 0.5 | 1.0 | 1.5 | 2.0 | 2.0 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.5 | 3.5 | 3.5 | 3.5 | 3.5 | 3.0 | 3.0 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 1.5 | 1.5 | 1.0 | 0.5 |
| | | (KPH) | 0.8 | 1.6 | 2.4 | 3.2 | 3.2 | 3.2 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.8 | 4.8 | 4.8 | 4.8 | 5.6 | 5.6 | 5.6 | 5.6 | 4.8 | 4.8 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 3.2 | 3.2 | 3.2 | 2.4 | 2.4 | 1.6 | 0.8 |
| niveau 2 | | (MPH) | 0.5 | 1.0 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.5 | 3.5 | 3.5 | 3.5 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 3.5 | 3.5 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.0 | 1.5 | 1.0 | 0.5 |
| | | (KPH) | 0.8 | 1.6 | 2.4 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.8 | 4.8 | 4.8 | 5.6 | 5.6 | 5.6 | 5.6 | 6.4 | 6.4 | 6.4 | 6.4 | 5.6 | 5.6 | 4.8 | 4.8 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 3.2 | 2.4 | 1.6 | 0.8 | |
| niveau 3 | | (MPH) | 0.5 | 1.0 | 1.5 | 2.5 | 3.0 | 3.0 | 3.5 | 3.5 | 3.5 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.5 | 4.5 | 4.5 | 4.5 | 4.0 | 4.0 | 3.5 | 3.5 | 3.5 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 2.5 | 1.5 | 1.0 | 0.5 |
| | | (KPH) | 0.8 | 1.6 | 2.4 | 4.0 | 4.8 | 4.8 | 5.6 | 5.6 | 5.6 | 6.4 | 6.4 | 6.4 | 6.4 | 7.2 | 7.2 | 7.2 | 7.2 | 6.4 | 6.4 | 5.6 | 5.6 | 4.8 | 4.8 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 2.4 | 1.6 | 0.8 |
| niveau 4 | | (MPH) | 1.0 | 1.5 | 2.0 | 3.0 | 3.5 | 3.5 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.5 | 4.5 | 4.5 | 4.5 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 4.5 | 4.5 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 3.5 | 3.5 | 3.5 | 3.0 | 2.0 | 1.5 | 1.0 |
| | | (KPH) | 1.6 | 2.4 | 3.2 | 4.8 | 5.6 | 5.6 | 6.4 | 6.4 | 6.4 | 7.2 | 7.2 | 7.2 | 7.2 | 8.0 | 8.0 | 8.0 | 8.0 | 7.2 | 7.2 | 6.4 | 6.4 | 5.6 | 5.6 | 5.6 | 4.8 | 3.2 | 2.4 | 1.6 | |
| niveau 5 | | (MPH) | 1.0 | 1.5 | 2.0 | 3.0 | 3.5 | 4.0 | 4.5 | 4.5 | 4.5 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.5 | 5.5 | 5.5 | 5.5 | 5.0 | 5.0 | 4.5 | 4.5 | 4.5 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 3.5 | 2.0 | 1.5 | 1.0 |
| | | (KPH) | 1.6 | 2.4 | 3.2 | 4.8 | 5.6 | 6.4 | 7.2 | 7.2 | 7.2 | 8.0 | 8.0 | 8.0 | 8.0 | 8.8 | 8.8 | 8.8 | 8.8 | 8.0 | 8.0 | 7.2 | 7.2 | 6.4 | 6.4 | 5.6 | 5.6 | 3.2 | 2.4 | 1.6 | |
| niveau 6 | | (MPH) | 1.0 | 1.5 | 2.0 | 3.5 | 4.0 | 4.5 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 5.5 | 5.5 | 5.5 | 5.5 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 5.5 | 5.5 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 4.5 | 4.5 | 4.5 | 4.0 | 2.0 | 1.5 | 1.0 |
| | | (KPH) | 1.6 | 2.4 | 3.2 | 5.6 | 6.4 | 7.2 | 8.0 | 8.0 | 8.0 | 8.8 | 8.8 | 8.8 | 8.8 | 9.6 | 9.6 | 9.6 | 9.6 | 8.8 | 8.8 | 8.0 | 8.0 | 8.0 | 7.2 | 7.2 | 6.4 | 5.6 | 3.2 | 2.4 | 1.6 |
| niveau 7 | | (MPH) | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 4.0 | 4.5 | 5.0 | 5.5 | 5.5 | 5.5 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 6.5 | 6.5 | 6.5 | 6.5 | 6.0 | 6.0 | 5.5 | 5.5 | 5.5 | 5.0 | 5.0 | 5.0 | 4.5 | 2.5 | 2.0 | 1.5 |
| | | (KPH) | 2.4 | 3.2 | 4.0 | 6.4 | 7.2 | 8.0 | 8.8 | 8.8 | 8.8 | 9.6 | 9.6 | 9.6 | 9.6 | 10.4 | 10.4 | 10.4 | 10.4 | 9.6 | 9.6 | 8.8 | 8.8 | 8.0 | 8.0 | 8.0 | 7.2 | 4.0 | 3.2 | 2.4 | |
| niveau 8 | | (MPH) | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 4.0 | 5.0 | 5.5 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 6.5 | 6.5 | 6.5 | 6.5 | 7.0 | 7.0 | 7.0 | 7.0 | 6.5 | 6.5 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 5.5 | 5.5 | 4.5 | 2.5 | 2.0 | 1.5 | |
| | | (KPH) | 2.4 | 3.2 | 4.0 | 6.4 | 8.0 | 8.8 | 9.6 | 9.6 | 9.6 | 10.4 | 10.4 | 10.4 | 10.4 | 11.2 | 11.2 | 11.2 | 11.2 | 10.4 | 10.4 | 9.6 | 9.6 | 8.8 | 8.8 | 7.2 | 4.0 | 3.2 | 2.4 | | |
| niveau 9 | | (MPH) | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 4.0 | 5.5 | 6.0 | 6.5 | 6.5 | 6.5 | 7.0 | 7.0 | 7.0 | 7.0 | 7.5 | 7.5 | 7.5 | 7.5 | 7.0 | 7.0 | 6.5 | 6.5 | 6.5 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 2.5 | 2.0 | 1.5 | |
| | | (KPH) | 2.4 | 3.2 | 4.0 | 6.4 | 8.8 | 9.6 | 10.4 | 10.4 | 10.4 | 11.2 | 11.2 | 11.2 | 11.2 | 12.0 | 12.0 | 12.0 | 12.0 | 11.2 | 11.2 | 10.4 | 10.4 | 9.6 | 9.6 | 8.8 | 8.8 | 8.0 | 4.0 | 3.2 | 2.4 |
| niveau 10 | | (MPH) | 1.5 | 2.0 | 2.5 | 4.0 | 5.5 | 6.5 | 7.0 | 7.0 | 7.0 | 7.5 | 7.5 | 7.5 | 7.5 | 8.0 | 8.0 | 8.0 | 8.0 | 7.5 | 7.5 | 7.0 | 7.0 | 7.0 | 6.5 | 6.5 | 6.0 | 5.5 | 2.5 | 2.0 | 1.5 |
| | | (KPH) | 2.4 | 3.2 | 4.0 | 6.4 | 8.8 | 10.4 | 11.2 | 11.2 | 11.2 | 12.0 | 12.0 | 12.0 | 12.0 | 12.8 | 12.8 | 12.8 | 12.8 | 12.0 | 12.0 | 11.2 | 11.2 | 10.4 | 10.4 | 9.6 | 8.8 | 4.0 | 3.2 | 2.4 | |