

ABSO – BVOS Ploegencommissie Verslag van de vergadering van 24 oktober 2012 te Etterbeek

Aanwezig:

Philippe Crefcoeur (trainer juniors FRSO)

Jean-Noël Debehogne (trainer seniors FRSO)

Dirk Goossens (trainer seniors VVO)

Jacques Hofmans

Walter Van Krunkelsven (vervanger voor Bart Van de Moortel)

1. Agenda van de vergadering: goedgekeurd**2. Verslag van de vergadering van 10 oktober 2012: goedgekeurd****3. Programma 2012 - 2013:****World Cup Nieuw-Zeeland (6 – 13 jan.)**

Op de vergadering van 9 september werd reeds een akkoord gegeven dat Yannick Michiels aan deze wedstrijd mocht deelnemen. Voorlopige inschrijving is reeds gedaan voor 1 atleet + 1 begeleider. Nominatieve inschrijving rond mid november. Betaling zal geschieden via het secretariaat van VVO.

4. Aanstelling nationale trainers juniors en seniors:

Overzicht:

- | | |
|------------|---|
| - junioren | FRSO: Philippe Crefcoeur
VVO: Rogier Vanaken |
| - seniors | FRSO: tot eind juli 2013 = Jean-Noël Debehogne; daarna Christian Stoffels
VVO: Dirk Goossens |

Bevoegdheden:

er wordt overeengekomen om geen nationale trainer aan te duiden. De trainers van beide liga's staan naast elkaar maar werken wel zeer nauw samen in de sturing van de Belgische kernen. Zij hebben dezelfde bevoegdheden / verantwoordelijkheden. Daar waar nodig moeten zij in onderling overleg tot een voorstel komen dat dan, indien mogelijk, moet bevestigd worden door de ABSO/BVOS Ploegencommissie.

5. JUNIORS 2013: programma en selectiecriteria

Trainers:

FRSO : Philippe Crefcoeur

VVO : Rogier Vanaken

De hoofdoelstellingen voor 2013 zijn:

- het wereldkampioenschap (JWOC)
Hradec Kralove, CZE, 30 juni - 6 juli 2013, voor H/D18&20
- de Junior European Cup (JEC)
Saint-Etienne, FRA, 4-6 oktober 2013, voor H/D18&20
- het Europees Jeugd Kampioenschap (EYOC)
Jezreel Valley and Lower Galilee, ISR, 31 oktober – 3 november, voor H/D16&18
Opmerking: de European Working Group (EWG) moet voor eind oktober 2012 beslissen of het EYOC wel of niet kan doorgaan in Israel.
- laatste jaars juniors kunnen zich ook selecteren voor het programma bij de seniors.
Kandidaten moeten dit kenbaar maken voor 1 december 2012. (zie 6. SENIORS).

Algemene voorwaarden voor alle atleten van de juniorenploeg:

- atleten die kandidaat zijn voor JWOC (H/D18-20) , JEC (H/D18-20) en EYOC (H/D18) dienen dit te melden aan hun liga, en dit voor 1 december 2012. De liga's zullen de lijst met de weerhouden kandidaten onmiddellijk bezorgen aan de secretaris van de ABSO/BVOS ploegencommissie.
- H/D 16 die kandidaat zijn voor EYOC, dienen dit niet voor 1 december 2012 te melden aan hun liga maar wel uiterlijk 1 maand voor de selectiewedstrijd(en).

Programma 2013:

1. Fysieke test

- de fysieke test zal gelopen worden in Oudergem op zaterdagvoormiddag 19 januari 2013, op dezelfde omloop als de vorige jaren. Voor degenen die een herkansing wensen, zal een 2^{de} fysieke test worden ingericht op zaterdagvoormiddag 23 februari. Voor atleten die wegens onvoorziene omstandigheden (blessure, ziekte, professionele, familiale of persoonlijke problemen) niet konden deelnemen aan deze testen, kan in onderling overleg een 3^{de} test worden ingericht doch dit moet alleszins voor 28 februari 2013.
- de afstand en de limiettijden zijn:
 - Dames 18: 3 ronden, 36'00" (12'00" per ronde of +- 6'00" per km)
 - Dames 20: 3 ronden, 33'00" (11'00" per ronde of +- 5'30" per km)
 - Heren 18: 4 ronden, 40'00" (10'00" per ronde of +- 5'00" per km)
 - Heren 20: 4 ronden, 36'00" (9'00" per ronde of +- 4'30" per km)

De vooropgezette tijden zijn niet scherp gesteld zodat ze haalbaar zijn voor alle atleten met een minimale trainingsarbeid. Naar 2014 toe kunnen deze limiettijden eventueel aangepast worden.

- er is geen mogelijkheid voorzien om atleten die niet voldeden aan deze limiettijden te "delibereren"

2. Selectie JWOC

- de selectie zal bestaan uit maximum 6 H en 6 D.
- de selectie zal gelopen worden tijdens het weekend van 16-17 maart.
- programma:

zaterdag 16 maart,	AM, Ardennen	Sprint (H/D 12')
	PM, Ardennen	Middle (H35', D25')
zondag 17 maart:	AM, Ardennen	Long (H75'/D 55')

Om praktische redenen zullen de selectiewedstrijden aparte organisaties zijn. Zij worden dus niet georganiseerd tesamen met een andere wedstrijd.

- **de selectieprocedure is dezelfde als deze van 2012:**
 - zowel bij de heren als bij de dames zijn de winnaars van één van de drie selectiewedstrijden automatisch geselecteerd, op voorwaarde dat zij eindigen binnen 120% van de “referentietijd” van het algemeen klassement van de 3 selectiewedstrijden. De selectie wordt aangevuld tot maximum 5H en 5D met de eerstvolgende atleten uit het algemeen klassement, op voorwaarde dat zij in de 3 wedstrijden een geldig resultaat hebben behaald, en dat ze eindigen binnen 115% van de “referentietijd”. Berekening van de “referentietijd” (inclusief coëfficiënt α): bijlage 1.
 - de ploegencommissie kan, op gezamenlijk voorstel van de beide trainers, de selectie aanvullen tot maximaal 6H en 6D. Hierbij zal rekening gehouden worden met de resultaten van de fysieke test, van de selectiewedstrijden en van eventuele overtuigende resultaten op het nationale of internationale niveau.
 - organisatie (kaarten, baanlegging, logement, maaltijden) : FRSO.
 - de kandidaten moeten zich inschrijven voor het selectieweekend voor 1 maart.
 - er geldt een embargo op de wedstrijdterreinen zodra deze bekend zijn.

3. Selectie EYOC

- de selectie zal bestaan uit maximum 4 H16, 4 D16, 4 H18 en 4 D18.
- a) indien EYOC doorgaat in Israel (eind oktober/begin november) telt het BK Interclub van zondag 25 augustus in Bertrix als selectiewedstrijd.
 - diegenen die een A-finale of equivalent (= in eerste derde van de uitslag als er geen kwalificaties gelopen werden) behaalden op JWOC zijn automatisch geselecteerd.
 - enkel kandidaten H/D 18 die geslaagd zijn in de fysieke test (zie punt 1) komen in aanmerking voor selectie. Indien gewenst kan er een extra fysieke test geregeld worden in augustus (wel voor het BK Interclub).
Er is geen fysieke test voor D/H16.
 - in elke leeftijdscategorie (D16, H16, D18 en H18) worden atleten toegevoegd tot maximum 3 per categorie, op voorwaarde dat zij eindigen binnen 115% van de “referentietijd” (inclusief coëfficiënt α): (zie bijlage 1).
 - de ploegencommissie kan, op gezamenlijk voorstel van de beide trainers, de selectie aanvullen tot maximaal 4 atleten per categorie. Hierbij zal rekening gehouden worden met de resultaten van de fysieke test, van de selectiewedstrijden en van eventuele overtuigende resultaten op het nationale of internationale niveau.
 - organisatie: starttijden op te maken onder controle van beide trainers, allocatie in “blokken” welke starten voor alle andere deelnemers op deze omlopen.
 - de kandidaten zijn zelf verantwoordelijk voor hun inschrijving.
- b) indien EYOC vroeger op het seizoen doorgaat (juni / juli) zijn de selectiewedstrijden dezelfde als deze voor JWOC, dus S, L en M. Voor de Lange afstand zullen de H/D16 een andere omloop lopen, winnaartijden 55' (H) en 45' (D).
 - **de selectieprocedure is dezelfde als deze van 2012:**
Voor elke wedstrijd wordt, per leeftijdscategorie, het resultaat berekend als: 100 x de eigen looptijd gedeeld door de “referentietijd” (inclusief coëfficiënt α : zie bijlage 1). Het eindresultaat is de som van de resultaten van de 3 wedstrijden
In elke leeftijdscategorie (D16, H16, D18, H18) zijn de 3 eersten rechtstreeks geselecteerd, op voorwaarde dat ze in de 3 wedstrijden een geldig resultaat hebben behaald, en dat hun eindresultaat minder is dan 345 (= 3 x 115%, berekeningsvoorbeeld in bijlage 2).
 - de ploegencommissie kan, op gezamenlijk voorstel van de beide trainers, de selectie aanvullen tot maximaal 4 atleten per categorie. Hierbij zal rekening

- gehouden worden met de resultaten van de fysieke test, van de selectiewedstrijden en van eventuele overtuigende resultaten op het nationale of internationale niveau.
- de kandidaten moeten zich inschrijven voor het selectieweekend voor 1 maart.
- er geldt een embargo op de wedstrijdterreinen zodra deze bekend zijn.

4. Selectie JEC

- de selectie zal bestaan uit maximum 4 H18, 4 D18, 4 H20 en 4 D20.
- het BK Interclub van zondag 25 augustus in Bertrix telt als selectiewedstrijd.
- diegenen die een A-finale of equivalent (= in eerste derde van de uitslag als er geen kwalificaties gelopen werden) behaalden op JWOC zijn automatisch geselecteerd.
- enkel kandidaten die geslaagd zijn in de fysieke test (zie punt 1) komen in aanmerking voor selectie. Indien gewenst kan er een extra fysieke test geregeld worden in augustus (wel voor het BK Interclub).
- in elke leeftijdscategorie (D18, H18, D20 en H20) worden atleten toegevoegd tot maximum 3 per categorie, op voorwaarde dat zij eindigen binnen 115% van de "referentietijd" (inclusief coëfficiënt α): (zie bijlage 1).
- de ploegencommissie kan, op gezamenlijk voorstel van de beide trainers, de selectie aanvullen tot maximaal 4 atleten per categorie. Hierbij zal rekening gehouden worden met de resultaten van de fysieke test, van de selectiewedstrijden en van eventuele overtuigende resultaten op het nationale of internationale niveau.
- organisatie: starttijden op te maken onder controle van beide trainers, allocatie in "blokken" welke starten voor alle andere deelnemers op deze omlopen.
- de kandidaten zijn zelf verantwoordelijk voor hun inschrijving.

5. Belangrijke opmerking rond alle selecties

- in overleg tussen beide trainers kunnen er reserves voorgesteld worden. Voorstel moet goedgekeurd worden door Ploegencommissie.
- de geselecteerden en de reserves moeten hun fysieke conditie bewijzen in de periode tussen de selectie en het kampioenschap. Indien de trainers hierover twijfels hebben, kunnen zij een bijkomende test opleggen. De ploegencommissie kan, op voorstel van de trainers, de selectie aanpassen.

6. Verdere programma

- Onderstaande lijst is een opsomming van de programma's van de liga's in de voorbereiding naar JWOC. De organisaties van een liga staan open voor atleten van de andere liga op voorwaarde dat dit organisatorisch mogelijk is (accommodatie, transport, ...).
- 14 – 16 december 2012: Zoniënwood (FRSO stage).
- 11 – 13 januari 2013: Fôret d'Anlier (FRSO stage).
- 16 – 17 februari 2013: Kempen (inclusief deelname BK nacht) (organisatie VVO; bemerking: indien VVO geen overnachting voorziet voor de eigen atleten zal FRSO zelf de nodige acties nemen rond accommodatie en maaltijden).
- 8 – 13 april: stage in Tsjechië met trainingen op de JWOC terreinen. Enkel voor JWOC geselecteerden + eventuele reserves. Eventueel kan vertrek vervroegd worden naar zondagnamiddag 7 april na het BK Middel in Vielsalm (met extra overnachting op heenreis). Organisatie: VVO.

6. SENIORS 2013: programma en selectiecriteria

Trainers:

FRSO : Jean-Noël Debehogne (tot juli 2013) / Christian Stoffels (vanaf augustus 2013)

VVO : Dirk Goossens

De objectieven voor 2013 zijn:

- primair objectief, het wereldkampioenschap (WOC): Vuokatti(FIN): 6 - 13 juli 2013
- secundair objectief: World Cup in Baden (SUI): 5 – 6 oktober 2013
- alleen de atleten van de A-kern die voldaan hebben aan de selectiecriteria kunnen aan deze wedstrijden deelnemen.

Algemene voorwaarden voor alle atleten van de A-kern:

- kandidaten dienen zich te melden bij hun liga, en dit voor 1 december 2012. Ook laatstejaars juniors kunnen zich kandidaat stellen, voor 1 december 2012. De liga's zullen de lijst met de weerhouden kandidaten onmiddellijk bezorgen aan de secretaris van de ABSO/BVOS ploegencommissie.
- voldoen aan de limiettijden van de fysieke test (zie hieronder).
- alle administratieve verplichtingen (WADA...) tijdig nakomen.
- de ploegencommissie vraagt de atleten van de nationale ploeg om zoveel mogelijk deel te nemen aan de wedstrijden van de nationale kalender, dit uit respect voor de organisatoren, de clubs en de liga's.

Programma 2013:

1. Fysieke test

- de fysieke test zal gelopen worden in Oudergem op zaterdagvoormiddag 19 januari 2013, op dezelfde omloop als de vorige jaren. Voor degenen die een herkansing wensen, zal een 2^{de} fysieke test worden ingericht op zaterdagvoormiddag 23 februari. Voor atleten die wegens onvoorziene omstandigheden (blessure, ziekte, professionele, familiale of persoonlijke problemen) niet konden deelnemen aan deze testen, kan in onderling overleg een 3^{de} test worden ingericht maar alleszins voor 28 februari.
- De afstand en de limiettijden zijn:
 - Heren: 5 ronden, 36'40" (7'20" per ronde)
 - Dames: 4 ronden, 35'00" (8'45" per ronde)
- er is geen mogelijkheid voorzien om atleten die niet voldeden aan deze limiettijden te "delibereren"

2. Selectie WOC

- de selectie zal bestaan uit maximum 5 H en 3 D.
- alleen de atleten die voldeden aan de limieten van de fysieke test kunnen deelnemen. De ABSO/BVOS Ploegencommissie kan eventueel buitenlanders van internationaal niveau uitnodigen om deel te nemen aan de selectiewedstrijden en dit om een extra referentie te hebben naar de sterkte van onze atleten.
- de selectiewedstrijden zullen bestaan uit 2 delen:
 - 10 – 14 april (= einde paasvakantie): stage in Finland, Zweden of Noorwegen met de selectiewedstrijden Middle (H35', D30') op vrijdagnamiddag (12/4) en Long (H90', D75') op zaterdag (13/4). Wat betreft de exacte locatie wordt verder onderzoek gedaan door Jean-Noël (in het zuiden van Finland) en Dirk (streek van Goteborg of Oslo). Keuze zal gebaseerd zijn op o.a. transportmogelijkheden, kans op sneeuw, aangeboden kaarten, kost van accommodatie, ... Info wordt uitgewisseld; finale keuze moet uiterlijk op volgende vergadering (23/2/2013) genomen worden.

- woensdag 1 mei: AM Sprint (H/D 12')
- PM 5000 m op piste

Dirk bekijkt mogelijke locaties voor de sprintwedstrijd; ook hier finale keuze uiterlijk op volgende vergadering.

- de selectie:
 - wild cards voor Kim, Miek, Fabien en Yannick als gevolg van hun A-finale op de WOC 2012 (beslissing vergadering 12/10/2011).
 - aanvulling van de selectie tot maximaal 5 Heren en 3 Dames via een puntenrangschikking na sommatie van 4 resultaten.
 - op Lang, Middle en Sprint worden punten toegekend volgens het klassement nl. 1^{ste} = 4 punten; 2^{de} = 3 punten; 3^{de} = 2 punten; 4^{de} = 1 punt; alle volgende = 0 punten.
Indien er atleten met een wild card meedoen lopen zij "buiten wedstrijd"; ook eventuele gastlopers lopen "buiten wedstrijd".
 - op de 5000 m pisteloop worden punten toegekend op basis van de behaalde tijd.

Heren:	maximaal 15'00	= 4 punten
	15'01" – 15'40"	= 3 punten
	15'41" – 16'20"	= 2 punten
	16'21" – 17'00"	= 1 punt
	meer dan 17'00"	= 0 punten
Dames:	maximaal 17'33	= 4 punten
	17'34" – 18'13"	= 3 punten
	18'14" – 18'53"	= 2 punten
	18'54" – 19'33"	= 1 punt
	meer dan 19'33"	= 0 punten
 - een additionele vereiste is dat de geselecteerden minimaal op 2 van de selectiewedstrijden (L, M en S) een resultaat behalen onder de "referentietijd" (inclusief coëfficiënt α): (zie bijlage 1).
 - bij gelijkheid van punten in de eindrangschikking maken de trainers een voorstel in gezamenlijk overleg. Dit voorstel moet bekrachtigd worden door de Ploegencommissie.
 - wie welke wedstrijd loopt tijdens de WOC zal zo snel mogelijk na de selecties bepaald worden in samenspraak met de atleten .
 - er geldt een embargo op de wedstrijdterreinen zodra deze bekend zijn.

3. Selectie World Cups

- alleen atleten die slagen in de fysieke test komen in aanmerking voor selectie
- de ploegencommissie zal, op gezamenlijk voorstel van de beide trainers, de selectie opstellen. Hierbij zal rekening gehouden worden met de resultaten van de fysieke test en van resultaten van wedstrijden op nationaal of internationaal niveau.

4. Belangrijke opmerking rond alle selecties

- in overleg tussen beide trainers kunnen er reserves voorgesteld worden. Voorstel moet goedgekeurd worden door Ploegencommissie.
- de geselecteerden en de reserves moeten hun fysieke conditie bewijzen in de periode tussen de selectie en het kampioenschap. Indien de trainers hierover twijfels hebben, kunnen zij een bijkomende test opleggen. De ploegencommissie kan, op voorstel van de trainers, de selectie aanpassen.

5. Programma

- Onderstaande lijst is een opsomming van de programma's van de liga's in de voorbereiding naar WOC. De organisaties van een liga staan open voor atleten van de andere liga op voorwaarde dat dit organisatorisch mogelijk is (accommodatie, transport, ...).
- 14 – 16 december 2012: Zoniënwoud (FRSO stage)
- 11 – 13 januari 2013: Fôret d'Anlier (FRSO stage)
- 16 – 17 februari 2013: Kempen (inclusief deelname BK nacht) (zie junioren)
- 15 – 17 maart: MOC te Castellaneta Marina (ITA)
- 16 – 17 maart: Danish Spring te Hillerod (DEN)
- WOC trainingskamp in juni (FRSO organisatie)
- WOC 2014 (Italië) trainingskamp. In de VVO programmatie staan stages in augustus (voor lang en midden) en november (sprint) in de voorlopige planning. FRSO plant deelname aan het officiële trainingskamp in de periode 28 september – 4 oktober.

6. Andere

- De nieuwe leden van de seniorkern moeten voor het einde van het jaar het document "Acknowledgement and agreement" ingevuld en ondertekend bezorgen aan het secretariaat van hun liga, die het zal doorsturen naar de secretaris ABSO-BVOS. Atleten die dit vorige jaren of begin dit jaar reeds hebben gedaan, moeten dit niet opnieuw doen.

7. Varia:

- Sponsoring. Voor de sponsoring van de nationale ploegen kunnen we reeds ettelijke jaren een beroep doen op CO-Sports. Ook voor het komende jaar hopen we dat het sponsorcontract verlegd wordt. Aan de Raad van Bestuur wordt gevraagd om hiervoor actie te starten.
- De financiële afspraken ivm de kosten van de begeleiders zoals vastgelegd in 2010 blijven behouden, tenzij de AV van 2013 anders beslist.
- "Wild card" voor WOC2014 te bespreken op volgende vergadering.

8. Volgende vergadering:

23 februari 2013 in ADEPS centre van Oudergem en dit na afloop van de 2^e fysieke test.

Walter Van Krunkelsven

vervangend secretaris voor de ABSO/BVOS Ploegencommissie

Einde vergadering : 23u00.

Bijlage 1 : DE REFERENTIETIJD

Het is een statistisch gegeven dat hoe groter het deelnemersaantal is in een bepaalde omloop, hoe groter de kans dat in deze omloop een sterke, “stabiele” winnaarstijd wordt gelopen.

Tijdens selectiewedstrijden wordt doorgaans een limiettijd gehanteerd die rechtstreeks wordt afgeleid van de winnaarstijd (meestal 115%). Vermits het aantal deelnemers aan selectiewedstrijden doorgaans zeer beperkt is, is de kans groot dat er in een bepaalde categorie een “matige” winnaarstijd wordt gerealiseerd, en dat dus ook de limiettijd voor selectie “onbetrouwbaar” kan zijn.

Door in het kader van selectiewedstrijden de resultaten van de dames en van de heren op een fictieve manier samen te voegen, wordt de groep atleten bijna verdubbeld, en bijgevolg vergroot de kans dat deze groep voor een “stabielere” limiettijd zal zorgen.

De **coëfficiënt (α)** die de ploegencommissie de voorbije jaren gebruikt heeft om de prestaties van de heren en de dames met elkaar te vergelijken, bedraagt **1,25**.

Deze coëfficiënt zal ook volgend seizoen gebruikt worden. De werkwijze is als volgt: de km-tijd van de winnaar bij de heren wordt vermenigvuldigd met 1,25. Indien het resultaat kleiner is dan de winnende km-tijd bij de dames, wordt dit de referentietijd bij de dames en blijft de referentietijd bij de heren gelijk aan de eigen winnende km-tijd. Indien het resultaat groter is dan de winnende km-tijd bij de dames, wordt de referentietijd bij de heren berekend de winnende km-tijd bij de dames te delen door 1,25 en blijft de referentietijd bij de dames gelijk aan de eigen gemiddelde km-tijd.

Voor de selectie voor JEC en EYOC worden de resultaten van de H18 met deze van de D18 vergeleken, en de H20 met de D20. Voor de selectie voor JWOC en bij de seniors worden de resultaten van de heren vergeleken met deze van de dames.

Het is van groot belang dat de verschillende categorieën in vergelijkbare omstandigheden kunnen lopen, en er geen grote verschillen zijn in de fysieke en technische moeilijkheid van de omlopen.

Bijlage 2 : berekeningsvoorbeeld EYOC
(In dit voorbeeld is de limiet voor selectie 360% . Dit moet 345% zijn)

	SPRINT			MIDDLE			LONG			TOTAAL
	looptijd	km-tijd	punten	looptijd	km-tijd	punten	looptijd	km-tijd	punten	
snelste km-tijd dames		0:06:55		0:07:42		0:09:34				
snelste km-tijd dames / 1,25		0:05:32		0:06:10		0:07:39				
snelste km-tijd heren		0:05:10		0:06:33		0:06:40				
snelste km-tijd heren x 1,25		0:06:28		0:08:11		0:08:20				
REFERENTIETIJD dames		0:06:28		0:07:42		0:08:20				
REFERENTIETIJD heren		0:05:10		0:06:10		0:06:40				
DAMES										
Afstand	2200			4100			5600			
ILDE	0:15:14	0:06:55	107,21	0:31:34	0:07:42	100,00	0:54:12	0:09:41	116,06	
SONIA	0:16:35	0:07:32	116,72	0:37:28	0:09:08	118,69	0:53:34	0:09:34	114,71	
KARIN	0:16:46	0:07:37	118,01	0:32:28	0:07:55	102,85	1:00:57	0:10:53	130,52	
SIMONE	0:17:08	0:07:47	120,59	0:34:28	0:08:24	109,19	1:11:59	0:12:51	154,14	
HEREN										
Afstand	2800			4900			7300			
BJORN	0:14:28	0:05:10	100,00	0:34:01	0:06:57	112,71	0:48:42	0:06:40	100,00	
OLAF	0:14:58	0:05:21	103,46	0:32:05	0:06:33	106,30	0:51:20	0:07:02	105,41	
PER	0:15:17	0:05:28	105,65	0:32:19	0:06:36	107,08	1:07:33	0:09:15	138,71	
HAKAN	0:18:06	0:06:28	125,12	0:35:01	0:07:09	116,02	1:00:30	0:08:17	124,23	
SOREN	0:19:10	0:06:51	132,49	0:38:22	0:07:50	127,12	1:01:35	0:08:26	126,45	
SERGEI	0:21:31	0:07:41	148,73	0:45:46	0:09:20	151,64	1:04:33	0:08:51	132,55	
THIERRY	0:24:12	0:08:39	167,28	0:45:41	0:09:19	151,37	1:16:16	0:10:27	156,61	

Berekeningsvoorbeeld:
 punten aantal =
 eigen km-tijd / referentietijd dames x 100
 = 7:55" / 7:42" x 100
 = 102,85