

## RACE DATA

Dist. [m]	LAT		IRL		EST		RUS		HUN		IRI		UKR		DEN		ESP	
	Speed [m/s]	Paddle Rate	Speed [m/s]	Paddle Rate	Speed [m/s]	Paddle Rate	Speed [m/s]	Paddle Rate	Speed [m/s]	Paddle Rate	Speed [m/s]	Paddle Rate	Speed [m/s]	Paddle Rate	Speed [m/s]	Paddle Rate	Speed [m/s]	Paddle Rate
10	0.7	93	0.8	98	0.8	114	0.7	88	0.7	90	0.7	104	0.8	114	0.7	99	0.8	106
20	1.8	116	1.8	121	1.8	124	1.8	97	1.9	102	1.9	130	1.9	130	1.8	122	1.9	130
30	2.6	121	2.7	129	2.6	128	2.6	110	2.6	108	2.6	134	2.7	134	2.7	132	2.7	136
40	3.2	122	3.3	133	3.1	132	3.2	117	3.2	114	3.2	134	3.3	137	3.3	140	3.3	140
50	3.6	123	3.7	136	3.5	133	3.7	120	3.7	118	3.7	133	3.8	138	3.8	148	3.8	142
60	4.0	120	4.0	134	3.8	131	4.0	120	4.0	119	3.9	129	4.1	134	4.1	149	4.1	140
70	4.2	119	4.3	132	4.0	130	4.3	118	4.2	118	4.1	126	4.3	130	4.4	149	4.4	138
80	4.3	119	4.4	128	4.1	129	4.5	117	4.3	117	4.3	122	4.4	125	4.6	147	4.5	137
90	4.4	118	4.5	126	4.2	128	4.6	115	4.4	116	4.3	119	4.5	123	4.7	145	4.6	135
100	4.5	116	4.5	123	4.2	126	4.6	113	4.5	115	4.4	118	4.5	121	4.8	141	4.7	133
110	4.5	114	4.5	122	4.2	125	4.7	111	4.5	114	4.4	117	4.5	120	4.8	136	4.7	130
120	4.5	113	4.5	121	4.2	125	4.7	109	4.5	112	4.4	117	4.5	118	4.8	131	4.7	128
130	4.5	113	4.5	120	4.2	124	4.6	107	4.5	109	4.3	117	4.5	116	4.7	127	4.7	125
140	4.5	113	4.5	120	4.2	123	4.6	105	4.5	108	4.3	114	4.5	115	4.7	124	4.7	123
150	4.4	113	4.5	119	4.2	122	4.6	104	4.5	106	4.3	113	4.4	114	4.6	121	4.6	122
160	4.4	112	4.4	118	4.2	122	4.6	104	4.5	105	4.2	110	4.4	113	4.6	120	4.6	120
170	4.4	111	4.4	117	4.2	121	4.6	104	4.4	104	4.2	113	4.4	112	4.5	119	4.6	120
180	4.4	111	4.4	116	4.1	121	4.6	103	4.4	104	4.2	112	4.4	111	4.5	118	4.5	119
190	4.3	111	4.4	116	4.1	119	4.5	103	4.4	104	4.2	112	4.3	111	4.5	117	4.5	119
200	4.3	111	4.3	116	4.0	118	4.5	102	4.4	103	4.2	112	4.3	111	4.4	115	4.5	118
210	4.3	110	4.3	116	4.0	117	4.5	101	4.4	102	4.2	112	4.3	111	4.4	114	4.4	119
220	4.3	110	4.3	116	3.9	117	4.5	100	4.4	102	4.2	112	4.3	111	4.4	112	4.4	118
230	4.2	110	4.3	116	3.9	116	4.4	98	4.3	101	4.2	112	4.3	110	4.3	111	4.4	120
240	4.2	109	4.3	115	3.8	116	4.4	97	4.3	101	4.2	113	4.2	110	4.3	111	4.4	118
250	4.2	109	4.3	115	3.9	116	4.4	97	4.3	100	4.2	113	4.2	109	4.3	111	4.4	117
260	4.2	108	4.2	115	3.9	115	4.3	97	4.3	100	4.2	113	4.2	108	4.3	110	4.4	115
270	4.1	108	4.2	116	3.9	114	4.3	95	4.3	101	4.2	113	4.2	107	4.3	109	4.4	116
280	4.1	107	4.2	115	3.9	114	4.3	95	4.3	100	4.2	113	4.2	107	4.2	108	4.3	115
290	4.1	106	4.2	115	3.9	113	4.3	95	4.3	99	4.2	114	4.2	108	4.2	106	4.3	115
300	4.1	107	4.2	116	3.9	113	4.3	95	4.3	99	4.2	115	4.2	109	4.2	105	4.2	112
310	4.0	107	4.2	116	3.9	113	4.3	95	4.3	99	4.2	115	4.1	109	4.2	104	4.2	111
320	4.0	107	4.2	117	3.8	113	4.2	94	4.3	99	4.2	115	4.1	109	4.2	104	4.2	109
330	4.0	108	4.2	117	3.8	112	4.2	94	4.2	99	4.2	115	4.1	109	4.1	104	4.2	109
340	4.0	108	4.2	115	3.7	111	4.2	94	4.2	99	4.1	116	4.1	109	4.1	104	4.1	108
350	4.0	107	4.2	113	3.6	111	4.2	95	4.2	99	4.1	117	4.1	108	4.1	104	4.1	109
360	3.9	108	4.1	113	3.7	112	4.2	95	4.2	99	4.1	116	4.1	107	4.1	103	4.1	109
370	3.9	108	4.1	113	3.7	111	4.2	95	4.2	99	4.1	116	4.1	107	4.1	103	4.1	109
380	3.9	109	4.1	113	3.7	111	4.2	94	4.2	99	4.1	116	4.1	107	4.1	104	4.1	108
390	3.9	109	4.1	113	3.7	111	4.2	93	4.2	98	4.1	117	4.1	108	4.1	104	4.1	109
400	3.9	109	4.1	113	3.7	111	4.2	93	4.2	98	4.1	117	4.0	107	4.1	103	4.1	109
410	3.8	108	4.0	112	3.7	110	4.1	94	4.2	97	4.1	116	4.0	107	4.1	103	4.1	109
420	3.8	108	4.0	111	3.6	110	4.1	95	4.2	97	4.1	114	4.0	107	4.1	103	4.0	110
430	3.8	107	4.0	111	3.5	110	4.1	96	4.2	98	4.1	113	4.0	107	4.1	102	4.0	107
440	3.7	107	3.9	111	3.5	110	4.1	97	4.2	98	4.0	112	4.0	106	4.1	102	3.9	104

## RACE DATA

Dist. [m]	LAT		IRL		EST		RUS		HUN		IRI		UKR		DEN		ESP	
	Speed [m/s]	Paddle Rate	Speed [m/s]	Paddle Rate	Speed [m/s]	Paddle Rate	Speed [m/s]	Paddle Rate	Speed [m/s]	Paddle Rate	Speed [m/s]	Paddle Rate	Speed [m/s]	Paddle Rate	Speed [m/s]	Paddle Rate	Speed [m/s]	Paddle Rate
450	3.7	107	3.9	112	3.6	110	4.2	98	4.2	98	4.0	112	4.0	105	4.1	101	3.9	103
460	3.7	108	3.9	111	3.6	109	4.2	98	4.2	98	4.0	113	4.0	105	4.0	101	3.9	105
470	3.7	107	3.9	111	3.7	108	4.2	99	4.2	98	4.0	113	4.0	105	4.0	101	3.9	107
480	3.7	108	3.9	110	3.6	108	4.2	100	4.2	98	3.9	112	3.9	104	4.0	101	3.9	108
490	3.7	110	3.9	109	3.6	108	4.2	101	4.1	98	3.9	111	3.9	103	4.0	100	3.9	107
500	3.7	110	3.8	109	3.5	108	4.2	100	4.1	98	3.9	112	3.8	102	4.0	99	3.9	107