

RF501 EXTRAPOLATED RACE TIMES

5K		10K		Half		Marathon	
Finish Time	Pace	Finish Time	Pace	Finish Time	Pace	Finish Time	Pace
18.00	5.48	37.25	6.02	1.23	6.20	2.53	6.36
18.30	5.57	38.32	6.12	1.25	6.29	2.57	6.45
19.00	6.07	39.29	6.22	1.27	6.38	3.02	6.56
19.30	6.17	40.31	6.32	1.30	6.52	3.07	7.08
20.00	6.27	41.34	6.42	1.32	7.01	3.12	7.20
20.30	6.36	42.36	6.52	1.35	7.15	3.16	7.28
21.00	6.46	43.38	7.02	1.37	7.24	3.21	7.40
21.30	6.56	44.41	7.12	1.39	7.33	3.26	7.51
22.00	7.05	45.37	7.21	1.41	7.42	3.30	8.00
22.30	7.15	46.46	7.32	1.44	7.56	3.35	8.12
23.00	7.25	47.49	7.42	1.46	8.05	3.40	8.23
23.30	7.34	48.52	7.52	1.48	8.14	3.44	8.32
24.00	7.44	49.55	8.03	1.51	8.28	3.49	8.44
24.30	7.54	50.58	8.13	1.53	8.37	3.54	8.55
25.00	8.03	52.01	8.23	1.55	8.46	3.58	9.05
25.15	8.08	52.24	8.27	1.56	8.51	4.00	9.09
25.30	8.13	53.04	8.33	1.58	9.00	4.03	9.16
26.00	8.23	54.07	8.43	2.00	9.09	4.07	9.25
26.30	8.32	55.10	8.53	2.02	9.18	4.12	9.37
27.00	8.42	56.13	9.04	2.05	9.32	4.17	9.48
27.30	8.52	57.16	9.14	2.07	9.41	4.21	9.57
28.00	9.01	58.19	9.24	2.09	9.50	4.29	10.16
28.30	9.11	59.14	9.33	2.11	10.00	4.30	10.18
29.00	9.21	1.00.25	9.44	2.14	10.13	4.35	10.29
29.30	9.30	1.01.29	9.55	2.16	10.22	4.40	10.41
30.00	9.40	1.02.32	10.05	2.18	10.32	4.44	10.50
30.30	9.50	1.03.35	10.15	2.21	10.45	4.49	11.01
31.00	10.00	1.04.38	10.25	2.23	10.54	4.53	11.10
31.30	10.09	1.05.41	10.35	2.25	11.04	4.58	11.22
31.50	10.16	1.06.14	10.40	2.27	11.13	5.00	11.27
32.00	10.19	1.06.45	10.45	2.28	11.17	5.02	11.31
32.30	10.29	1.07.48	10.56	2.30	11.27	5.07	11.43
33.00	10.38	1.08.51	11.06	2.32	11.36	5.11	11.52
33.30	10.48	1.09.54	11.16	2.35	11.49	5.16	12.03
34.00	10.58	1.10.57	11.26	2.37	11.59	5.20	12.12
34.30	11.07	1.12.01	11.36	2.39	12.08	5.25	12.24
35.10	11.20	1.13.15	11.48	2.42	12.21	5.30	12.35
35.30	11.27	1.14.07	11.57	2.44	12.31	5.34	12.44
40.00	12.54	1.23.34	13.28	3.04	14.02	6.13	14.14

