

<b>Split Times for Race Distances</b>							
<b>200</b>	<b>400</b>	<b>600</b>	<b>800</b>	<b>1000</b>	<b>1500</b>	<b>2000</b>	<b>3000</b>
25:0	50:0	1:15:0	1:40:0	2:05:0	3:07:30	4:10:0	6:15:0
25:30	51:0	1:16:30	1:42:0	2:07:30	3:11:15	4:15:0	6:22:30
26:0	52:0	1:18:0	1:44:0	2:10:0	3:15:0	4:20:0	6:30:0
26:30	53:0	1:19:30	1:46:0	2:12:30	3:18:45	4:25:0	6:37:30
27:0	54:0	1:21:0	1:48:0	2:15:0	3:22:30	4:30:0	6:45:0
27:30	55:0	1:22:30	1:50:0	2:17:30	3:26:15	4:35:0	6:52:30
28:0	56:0	1:24:0	1:52:0	2:20:0	3:30:0	4:40:0	7:00:0
28:30	57:0	1:25:30	1:54:0	2:22:30	3:33:45	4:45:0	7:07:30
29:0	58:0	1:27:0	1:56:0	2:25:0	3:37:30	4:50:0	7:15:0
29:30	59:0	1:28:30	1:58:0	2:27:30	3:41:15	4:55:0	7:22:30
30:0	1:00:0	1:30:0	2:00:0	2:30:0	3:45:0	5:00:0	7:30:0
30:30	1:01:0	1:31:30	2:02:0	2:32:30	3:48:45	5:05:0	7:37:30
31:0	1:02:0	1:33:0	2:04:0	2:35:0	3:52:30	5:10:0	7:45:0
31:30	1:03:0	1:34:30	2:06:0	2:37:30	3:56:15	5:15:0	7:52:30
32:0	1:04:0	1:36:0	2:08:0	2:40:0	4:00:0	5:20:0	8:00:0
32:30	1:05:0	1:37:30	2:10:0	2:42:30	4:03:45	5:25:0	8:07:30
33:0	1:06:0	1:39:0	2:12:0	2:45:0	4:07:30	5:30:0	8:15:0
33:30	1:07:0	1:40:30	2:14:0	2:47:30	4:11:15	5:35:0	8:22:30
34:0	1:08:0	1:42:0	2:16:0	2:50:0	4:15:0	5:40:0	8:30:0
34:30	1:09:0	1:43:30	2:18:0	2:52:30	4:18:45	5:45:0	8:37:30
35:0	1:10:0	1:45:0	2:20:0	2:55:0	4:22:30	5:50:0	8:45:0
35:30	1:11:0	1:46:30	2:22:0	2:57:30	4:26:15	5:55:0	8:52:30
36:0	1:12:0	1:48:0	2:24:0	3:00:0	4:30:0	6:00:0	9:00:0
36:30	1:13:0	1:49:30	2:26:0	3:02:30	4:33:45	6:05:0	9:07:30
37:0	1:14:0	1:51:0	2:28:0	3:05:0	4:37:30	6:10:0	9:15:0
37:30	1:15:0	1:52:30	2:30:0	3:07:30	4:41:15	6:15:0	9:22:30
38:0	1:16:0	1:54:0	2:32:0	3:10:0	4:45:0	6:20:0	9:30:0
38:30	1:17:0	1:55:30	2:34:0	3:12:30	4:48:45	6:25:0	9:37:30
39:0	1:18:0	1:57:0	2:36:0	3:15:0	4:52:30	6:30:0	9:45:0
39:30	1:19:0	1:58:30	2:38:0	3:17:30	4:56:15	6:35:0	9:52:30
40:0	1:20:0	2:00:0	2:40:0	3:20:0	5:00:0	6:40:0	10:00:0
40:30	1:21:0	2:01:30	2:42:0	3:22:30	5:03:45	6:45:0	10:07:30
41:0	1:22:0	2:03:0	2:44:0	3:25:0	5:07:30	6:50:0	10:15:0
41:30	1:23:0	2:04:30	2:46:0	3:27:30	5:11:15	6:55:0	10:22:30
42:0	1:24:0	2:06:0	2:48:0	3:30:0	5:15:0	7:00:0	10:30:0
42:30	1:25:0	2:07:30	2:50:0	3:32:30	5:18:45	7:05:0	10:37:30
43:0	1:26:0	2:09:0	2:52:0	3:35:0	5:22:30	7:10:0	10:45:0
43:30	1:27:0	2:10:30	2:54:0	3:37:30	5:26:15	7:15:0	10:52:30
44:0	1:28:0	2:12:0	2:56:0	3:40:0	5:30:0	7:20:0	11:00:0
44:30	1:29:0	2:13:30	2:58:0	3:42:30	5:33:45	7:25:0	11:07:30
45:0	1:30:0	2:15:0	3:00:0	3:45:0	5:37:30	7:30:0	11:15:0
45:30	1:31:0	2:16:30	3:02:0	3:47:30	5:41:15	7:35:0	11:22:30
46:0	1:32:0	2:18:0	3:04:0	3:50:0	5:45:0	7:40:0	11:30:0
46:30	1:33:0	2:19:30	3:06:0	3:52:30	5:48:45	7:45:0	11:37:30

47:0	1:34:0	2:21:0	3:08:0	3:55:0	5:52:30	7:50:0	11:45:0
47:30	1:35:0	2:22:30	3:10:0	3:57:30	5:56:15	7:55:0	11:52:30
48:0	1:36:0	2:24:0	3:12:0	4:00:0	6:00:0	8:00:0	12:00:0
48:30	1:37:0	2:25:30	3:14:0	4:02:30	6:03:45	8:05:0	12:07:30
49:0	1:38:0	2:27:0	3:16:0	4:05:0	6:07:30	8:10:0	12:15:0
49:30	1:39:0	2:28:30	3:18:0	4:07:30	6:11:15	8:15:0	12:22:30
50:0	1:40:0	2:30:0	3:20:0	4:10:0	6:15:0	8:20:0	12:30:0
50:30	1:41:0	2:31:30	3:22:0	4:12:30	6:18:45	8:25:0	12:37:30
51:0	1:42:0	2:33:0	3:24:0	4:15:0	6:22:30	8:30:0	12:45:0
51:30	1:43:0	2:34:30	3:26:0	4:17:30	6:26:15	8:35:0	12:52:30
52:0	1:44:0	2:36:0	3:28:0	4:20:0	6:30:0	8:40:0	13:00:0