

Target Avg Flat Pace 3:30	Target Avg Flat Pace 4:00	Target Avg Flat Pace 4:30	Target Avg Flat Pace 5:00	Target Avg Flat Pace 5:30	Target Avg Flat Pace 06:00	Target Avg Flat Pace 6:30	Target Avg Flat Pace 7:00
ETA 10:19 AM	ETA 10:51 AM	ETA 11:22 AM	ETA 11:54 AM	ETA 12:25 PM	ETA 12:57 PM	ETA 1:28 PM	ETA 1:59 PM
Estimated Time 3:39	Estimated Time 4:11	Estimated Time 4:42	Estimated Time 5:14	Estimated Time 5:45	Estimated Time 6:17	Estimated Time 6:48	Estimated Time 7:19
10Km 7:16:00 AM	10Km 7:21:00 AM	10Km 7:26:00 AM	10Km 7:31:00 AM	10Km 7:36:00 AM	10Km 7:41:00 AM	10Km 7:47:00 AM	10Km 7:52:00 AM
20Km 7:52:00 AM	20Km 8:02:00 AM	20Km 8:12:00 AM	20Km 8:23:00 AM	20Km 8:33:00 AM	20Km 8:43:00 AM	20Km 8:54:00 AM	20Km 9:04:00 AM
30Km 8:30:00 AM	30Km 8:45:00 AM	30Km 9:01:00 AM	30Km 9:17:00 AM	30Km 9:32:00 AM	30Km 9:48:00 AM	30Km 10:04:00 AM	30Km 10:20:00 AM
40Km 9:14:00 AM	40Km 9:36:00 AM	40Km 9:58:00 AM	40Km 10:20:00 AM	40Km 10:42:00 AM	40Km 11:04:00 AM	40Km 11:26:00 AM	40Km 11:46:00 AM
50KM 9:57:00 AM	50KM 10:26:00 AM	50KM 10:54:00 AM	50KM 11:22:00 AM	50KM 11:50:00 AM	50KM 12:19:00 PM	50KM 12:44:00 PM	50KM 1:12:00 PM
ETA	ETA	ETA	ETA	ETA	ETA	ETA	ETA
10:19 AM	10:51 AM	11:22 AM	11:54 AM	12:25 PM	12:57 PM	1:28 PM	1:59 PM