

% of Marathon pace							Marathon +/- 5"	8k race +/- 5"	same or faster	4000m TT	Marathon +/- 5"	200m	
8k	10000m	1/2M	Mara	5%	15%	25%	2000m	4000m	6000m	4000m TT	8000m	200m	
25'04	31'47	1'10'09	2'27										
3'08	3'11	3'20	3'29	3'39	4'00	4'21							
25'36	32'29	1'11'42	2'30										
3'12	3'15	3'24	3'33	3'43	4'05	4'26	Lutz	DNR					
26'08	33'13	1'13'21	2'34										
3'16	3'19	3'29	3'38	3'49	4'10	4'32	Mitchell	7.15	14.05	21.14 (1)	13'59	7'40-28.54	26
26'48	33'59	1'15'05	2'37										
3'21	3'24	3'34	3'43	3'54	4'16	4'39	Daniel	DNR					
27'28	34'48	1'16.54	2'41										
3'26	3'29	3'39	3'49	4'00	4'23	4'46	Naess	7.15	14.1	21.22 (2)	14'07	8'02-29.24	28
							Kiyonaga	DNR					
28'08	35'39	1'18'49	2'45										
3'31	3'34	3'44	3'54	4'05	4'29	4'52	Ord	7.58	15.58		dnf		
							McNish	7.58	15.1	22.15 (5)	14'17	8'17-30.32	28
28'48	36'29	1'20'43	2'49										
3'36	3'39	3'50	4'00	4'12	4'36	5'00	Swadling	7.58	15.1	21.58 (3)	14'00	8'10-30.08	27
							Macedo Teran	7.58	15.1	22.06 (4)	14'08	8'02-30.08	
							Liew	DNR					
							Lively	7.58	15.1	22.5	14'52		
							Said	7.58	15.1	22.15	14'17	8'01-30.16	
29'36	37'26	1'22'50	2'53										
3'42	3'45	3'56	4'06	4'18	4'42	5'07	Milner	8.25	15.55	23.06 (7)	14'41	8'10-31.16	26
							Forman,M	8.25	15.55	23.06 (8)	14'41	8'10-31.16	28
							Foley	8.25	15.55	23.05 (6)	14'40	8'11-31.16	27
							Carlson	8.25	15.55	23.10 (10)	14'45	8'06-31.16	27
30'16	38'23	1'24'57	2'57										
3'47	3'50	4'02	4'12	4'24	4'49	5'15	Murray	8.25	15.55	23.06 (9)	14'41	8'10-31.16	26
							Cook, A	8.25	15.55	23.42 (11)	15'17	8'28-32.10	29
							Langenberro	8.25	16	24.00 (12)	15'35	8'25-32.25	

