

ラップタイムによる目安(上限2時間30分)

ペース	5K	10K	15K	20K	ハーフ
4:15	0:21:15	0:42:30	1:03:45	1:25:00	1:29:40
5:00	0:25:00	0:50:00	1:15:00	1:40:00	1:45:29
5:30	0:27:30	0:55:00	1:22:30	1:50:00	1:56:02
6:00	0:30:00	1:00:00	1:30:00	2:00:00	2:06:35
6:30	0:32:30	0:06:30	1:37:30	2:10:00	2:17:08
7:00	0:35:00	1:10:00	1:45:00	2:20:00	2:27:41
8:00	0:40:00	1:20:00	2:00:00	2:40:00	2:48:47

時刻による目安(10:05終了)

ペース	5K	10K	15K	20K	ハーフ
4:15	7:56:15	8:17:30	8:38:45	9:00:00	9:04:40
5:00	8:00:00	8:25:00	8:50:00	9:15:00	9:20:29
5:30	8:02:30	8:30:00	8:57:30	9:25:00	9:31:02
6:00	8:05:00	8:35:00	9:05:00	9:35:00	9:41:35
6:30	8:07:30	7:41:30	9:12:30	9:45:00	9:52:08
7:00	8:10:00	8:45:00	9:20:00	9:55:00	10:02:41
8:00	8:15:00	8:55:00	9:35:00	10:15:00	10:23:47