

# Average Speed Tables

Speed	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
<b>Minutes</b>	<b>Distance</b>														
1.0	0.35	0.37	0.38	0.40	0.42	0.43	0.45	0.47	0.48	0.50	0.52	0.53	0.55	0.57	0.58
1.5	0.53	0.55	0.58	0.60	0.63	0.65	0.68	0.70	0.73	0.75	0.78	0.80	0.83	0.85	0.88
2.0	0.70	0.73	0.77	0.80	0.83	0.87	0.90	0.93	0.97	1.00	1.03	1.07	1.10	1.13	1.17
2.5	0.88	0.92	0.96	1.00	1.04	1.08	1.13	1.17	1.21	1.25	1.29	1.33	1.38	1.42	1.46
3.0	1.05	1.10	1.15	1.20	1.25	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	1.55	1.60	1.65	1.70	1.75
3.5	1.23	1.28	1.34	1.40	1.46	1.52	1.58	1.63	1.69	1.75	1.81	1.87	1.93	1.98	2.04
4.0	1.40	1.47	1.53	1.60	1.67	1.73	1.80	1.87	1.93	2.00	2.07	2.13	2.20	2.27	2.33
4.5	1.58	1.65	1.73	1.80	1.88	1.95	2.03	2.10	2.18	2.25	2.33	2.40	2.48	2.55	2.63
5.0	1.75	1.83	1.92	2.00	2.08	2.17	2.25	2.33	2.42	2.50	2.58	2.67	2.75	2.83	2.92
5.5	1.93	2.02	2.11	2.20	2.29	2.38	2.48	2.57	2.66	2.75	2.84	2.93	3.03	3.12	3.21
6.0	2.10	2.20	2.30	2.40	2.50	2.60	2.70	2.80	2.90	3.00	3.10	3.20	3.30	3.40	3.50
6.5	2.28	2.38	2.49	2.60	2.71	2.82	2.93	3.03	3.14	3.25	3.36	3.47	3.58	3.68	3.79
7.0	2.45	2.57	2.68	2.80	2.92	3.03	3.15	3.27	3.38	3.50	3.62	3.73	3.85	3.97	4.08
7.5	2.63	2.75	2.88	3.00	3.13	3.25	3.38	3.50	3.63	3.75	3.88	4.00	4.13	4.25	4.38
8.0	2.80	2.93	3.07	3.20	3.33	3.47	3.60	3.73	3.87	4.00	4.13	4.27	4.40	4.53	4.67
8.5	2.98	3.12	3.26	3.40	3.54	3.68	3.83	3.97	4.11	4.25	4.39	4.53	4.68	4.82	4.96
9.0	3.15	3.30	3.45	3.60	3.75	3.90	4.05	4.20	4.35	4.50	4.65	4.80	4.95	5.10	5.25
9.5	3.33	3.48	3.64	3.80	3.96	4.12	4.28	4.43	4.59	4.75	4.91	5.07	5.23	5.38	5.54
10.0	3.50	3.67	3.83	4.00	4.17	4.33	4.50	4.67	4.83	5.00	5.17	5.33	5.50	5.67	5.83
10.5	3.68	3.85	4.03	4.20	4.38	4.55	4.73	4.90	5.08	5.25	5.43	5.60	5.78	5.95	6.13
11.0	3.85	4.03	4.22	4.40	4.58	4.77	4.95	5.13	5.32	5.50	5.68	5.87	6.05	6.23	6.42
11.5	4.03	4.22	4.41	4.60	4.79	4.98	5.18	5.37	5.56	5.75	5.94	6.13	6.33	6.52	6.71
12.0	4.20	4.40	4.60	4.80	5.00	5.20	5.40	5.60	5.80	6.00	6.20	6.40	6.60	6.80	7.00
12.5	4.38	4.58	4.79	5.00	5.21	5.42	5.63	5.83	6.04	6.25	6.46	6.67	6.88	7.08	7.29
13.0	4.55	4.77	4.98	5.20	5.42	5.63	5.85	6.07	6.28	6.50	6.72	6.93	7.15	7.37	7.58
13.5	4.73	4.95	5.18	5.40	5.63	5.85	6.08	6.30	6.53	6.75	6.98	7.20	7.43	7.65	7.88
14.0	4.90	5.13	5.37	5.60	5.83	6.07	6.30	6.53	6.77	7.00	7.23	7.47	7.70	7.93	8.17
14.5	5.08	5.32	5.56	5.80	6.04	6.28	6.53	6.77	7.01	7.25	7.49	7.73	7.98	8.22	8.46
15.0	5.25	5.50	5.75	6.00	6.25	6.50	6.75	7.00	7.25	7.50	7.75	8.00	8.25	8.50	8.75
15.5	5.43	5.68	5.94	6.20	6.46	6.72	6.98	7.23	7.49	7.75	8.01	8.27	8.53	8.78	9.04
16.0	5.60	5.87	6.13	6.40	6.67	6.93	7.20	7.47	7.73	8.00	8.27	8.53	8.80	9.07	9.33
16.5	5.78	6.05	6.33	6.60	6.88	7.15	7.43	7.70	7.98	8.25	8.53	8.80	9.08	9.35	9.63
17.0	5.95	6.23	6.52	6.80	7.08	7.37	7.65	7.93	8.22	8.50	8.78	9.07	9.35	9.63	9.92
17.5	6.13	6.42	6.71	7.00	7.29	7.58	7.88	8.17	8.46	8.75	9.04	9.33	9.63	9.92	10.21
18.0	6.30	6.60	6.90	7.20	7.50	7.80	8.10	8.40	8.70	9.00	9.30	9.60	9.90	10.20	10.50
18.5	6.48	6.78	7.09	7.40	7.71	8.02	8.33	8.63	8.94	9.25	9.56	9.87	10.18	10.48	10.79
19.0	6.65	6.97	7.28	7.60	7.92	8.23	8.55	8.87	9.18	9.50	9.82	10.13	10.45	10.77	11.08
19.5	6.83	7.15	7.48	7.80	8.13	8.45	8.78	9.10	9.43	9.75	10.08	10.40	10.73	11.05	11.38
20.0	7.00	7.33	7.67	8.00	8.33	8.67	9.00	9.33	9.67	10.00	10.33	10.67	11.00	11.33	11.67
20.5	7.18	7.52	7.86	8.20	8.54	8.88	9.23	9.57	9.91	10.25	10.59	10.93	11.28	11.62	11.96
21.0	7.35	7.70	8.05	8.40	8.75	9.10	9.45	9.80	10.15	10.50	10.85	11.20	11.55	11.90	12.25
21.5	7.53	7.88	8.24	8.60	8.96	9.32	9.68	10.03	10.39	10.75	11.11	11.47	11.83	12.18	12.54
22.0	7.70	8.07	8.43	8.80	9.17	9.53	9.90	10.27	10.63	11.00	11.37	11.73	12.10	12.47	12.83
22.5	7.88	8.25	8.63	9.00	9.38	9.75	10.13	10.50	10.88	11.25	11.63	12.00	12.38	12.75	13.13
23.0	8.05	8.43	8.82	9.20	9.58	9.97	10.35	10.73	11.12	11.50	11.88	12.27	12.65	13.03	13.42
23.5	8.23	8.62	9.01	9.40	9.79	10.18	10.58	10.97	11.36	11.75	12.14	12.53	12.93	13.32	13.71
24.0	8.40	8.80	9.20	9.60	10.00	10.40	10.80	11.20	11.60	12.00	12.40	12.80	13.20	13.60	14.00
24.5	8.58	8.98	9.39	9.80	10.21	10.62	11.03	11.43	11.84	12.25	12.66	13.07	13.48	13.88	14.29
25.0	8.75	9.17	9.58	10.00	10.42	10.83	11.25	11.67	12.08	12.50	12.92	13.33	13.75	14.17	14.58
25.5	8.93	9.35	9.78	10.20	10.63	11.05	11.48	11.90	12.33	12.75	13.18	13.60	14.03	14.45	14.88
26.0	9.10	9.53	9.97	10.40	10.83	11.27	11.70	12.13	12.57	13.00	13.43	13.87	14.30	14.73	15.17
26.5	9.28	9.72	10.16	10.60	11.04	11.48	11.93	12.37	12.81	13.25	13.69	14.13	14.58	15.02	15.46
27.0	9.45	9.90	10.35	10.80	11.25	11.70	12.15	12.60	13.05	13.50	13.95	14.40	14.85	15.30	15.75
27.5	9.63	10.08	10.54	11.00	11.46	11.92	12.38	12.83	13.29	13.75	14.21	14.67	15.13	15.58	16.04
28.0	9.80	10.27	10.73	11.20	11.67	12.13	12.60	13.07	13.53	14.00	14.47	14.93	15.40	15.87	16.33
28.5	9.98	10.45	10.93	11.40	11.88	12.35	12.83	13.30	13.78	14.25	14.73	15.20	15.68	16.15	16.63
29.0	10.15	10.63	11.12	11.60	12.08	12.57	13.05	13.53	14.02	14.50	14.98	15.47	15.95	16.43	16.92
29.5	10.33	10.82	11.31	11.80	12.29	12.78	13.28	13.77	14.26	14.75	15.24	15.73	16.23	16.72	17.21
30.0	10.50	11.00	11.50	12.00	12.50	13.00	13.50	14.00	14.50	15.00	15.50	16.00	16.50	17.00	17.50
30.5	10.68	11.18	11.69	12.20	12.71	13.22	13.73	14.23	14.74	15.25	15.76	16.27	16.78	17.28	17.79
31.0	10.85	11.37	11.88	12.40	12.92	13.43	13.95	14.47	14.98	15.50	16.02	16.53	17.05	17.57	18.08
31.5	11.03	11.55	12.08	12.60	13.13	13.65	14.18	14.70	15.23	15.75	16.28	16.80	17.33	17.85	18.38
32.0	11.20	11.73	12.27	12.80	13.33	13.87	14.40	14.93	15.47	16.00	16.53	17.07	17.60	18.13	18.67
32.5	11.38	11.92	12.46	13.00	13.54	14.08	14.63	15.17	15.71	16.25	16.79	17.33	17.88	18.42	18.96
33.0	11.55	12.10	12.65	13.20	13.75	14.30	14.85	15.40	15.95	16.50	17.05	17.60	18.15	18.70	19.25
33.5	11.73	12.28	12.84	13.40	13.96	14.52	15.08	15.63	16.19	16.75	17.31	17.87	18.43	18.98	19.54
34.0	11.90	12.47	13.03	13.60	14.17	14.73	15.30	15.87	16.43	17.00	17.57	18.13	18.70	19.27	19.83
34.5	12.08	12.65	13.23	13.80	14.38	14.95	15.53	16.10	16.68	17.25	17.83	18.40	18.98	19.55	20.13
35.0	12.25	12.83	13.42	14.00	14.58	15.17	15.75	16.33	16.92	17.50	18.08	18.67	19.25	19.83	20.42
35.5	12.43	13.02	13.61	14.20	14.79	15.38	15.98	16.57	17.16	17.75	18.34	18.93	19.53	20.12	20.71
36.0	12.60	13.20	13.80	14.40	15.00	15.60	16.20	16.80	17.40	18.00	18.60	19.20	19.80	20.40	21.00
36.5	12.78	13.38	13.99	14.60	15.21	15.82	16.43	17.03	17.64	18.25	18.86	19.47	20.08	20.68	21.29
37.0	12.95	13.57	14.18	14.80	15.42	16.03	16.65	17.27	17.88	18.50	19.12	19.73	20.35	20.97	21.58
37.5	13.13	13.75	14.38	15.00	15.63	16.25	16.88	17.50	18.13	18.75	19.38	20.00	20.63	21.25	21.88
38.0	13.30	13.93	14.57	15.20	15.83	16.47	17.10	17.73	18.37	19.00	19.63	20.27	20.90	21.53	22.17
38.5	13.48	14.12	14.76	15.40	16.04	16.68	17.33	17.97	18.61	19.25	19.89	20.53	21.18	21.82	22.46
39.0	13.65	14.30	14.95	15.60	16.25	16.90	17.55	18.20	18.85	19.50	20.15	20.80	21.45	22.10	22.75
39.5	13.83	14.48	15.14	15.80	16.46	17.									

# Average Speed Tables

Speed	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
<b>Minutes</b>	<b>Distance</b>														
1.0	0.60	0.62	0.63	0.65	0.67	0.68	0.70	0.72	0.73	0.75	0.77	0.78	0.80	0.82	0.83
1.5	0.90	0.93	0.95	0.98	1.00	1.03	1.05	1.08	1.10	1.13	1.15	1.18	1.20	1.23	1.25
2.0	1.20	1.23	1.27	1.30	1.33	1.37	1.40	1.43	1.47	1.50	1.53	1.57	1.60	1.63	1.67
2.5	1.50	1.54	1.58	1.63	1.67	1.71	1.75	1.79	1.83	1.88	1.92	1.96	2.00	2.04	2.08
3.0	1.80	1.85	1.90	1.95	2.00	2.05	2.10	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50
3.5	2.10	2.16	2.22	2.28	2.33	2.39	2.45	2.51	2.57	2.63	2.68	2.74	2.80	2.86	2.92
4.0	2.40	2.47	2.53	2.60	2.67	2.73	2.80	2.87	2.93	3.00	3.07	3.13	3.20	3.27	3.33
4.5	2.70	2.78	2.85	2.93	3.00	3.08	3.15	3.23	3.30	3.38	3.45	3.53	3.60	3.68	3.75
5.0	3.00	3.08	3.17	3.25	3.33	3.42	3.50	3.58	3.67	3.75	3.83	3.92	4.00	4.08	4.17
5.5	3.30	3.39	3.48	3.58	3.67	3.76	3.85	3.94	4.03	4.13	4.22	4.31	4.40	4.49	4.58
6.0	3.60	3.70	3.80	3.90	4.00	4.10	4.20	4.30	4.40	4.50	4.60	4.70	4.80	4.90	5.00
6.5	3.90	4.01	4.12	4.23	4.33	4.44	4.55	4.66	4.77	4.88	4.98	5.09	5.20	5.31	5.42
7.0	4.20	4.32	4.43	4.55	4.67	4.78	4.90	5.02	5.13	5.25	5.37	5.48	5.60	5.72	5.83
7.5	4.50	4.63	4.75	4.88	5.00	5.13	5.25	5.38	5.50	5.63	5.75	5.88	6.00	6.13	6.25
8.0	4.80	4.93	5.07	5.20	5.33	5.47	5.60	5.73	5.87	6.00	6.13	6.27	6.40	6.53	6.67
8.5	5.10	5.24	5.38	5.53	5.67	5.81	5.95	6.09	6.23	6.38	6.52	6.66	6.80	6.94	7.08
9.0	5.40	5.55	5.70	5.85	6.00	6.15	6.30	6.45	6.60	6.75	6.90	7.05	7.20	7.35	7.50
9.5	5.70	5.86	6.02	6.18	6.33	6.49	6.65	6.81	6.97	7.13	7.28	7.44	7.60	7.76	7.92
10.0	6.00	6.17	6.33	6.50	6.67	6.83	7.00	7.17	7.33	7.50	7.67	7.83	8.00	8.17	8.33
10.5	6.30	6.48	6.65	6.83	7.00	7.18	7.35	7.53	7.70	7.88	8.05	8.23	8.40	8.58	8.75
11.0	6.60	6.78	6.97	7.15	7.33	7.52	7.70	7.88	8.07	8.25	8.43	8.62	8.80	8.98	9.17
11.5	6.90	7.09	7.28	7.48	7.67	7.86	8.05	8.24	8.43	8.63	8.82	9.01	9.20	9.39	9.58
12.0	7.20	7.40	7.60	7.80	8.00	8.20	8.40	8.60	8.80	9.00	9.20	9.40	9.60	9.80	10.00
12.5	7.50	7.71	7.92	8.13	8.33	8.54	8.75	8.96	9.17	9.38	9.58	9.79	10.00	10.21	10.42
13.0	7.80	8.02	8.23	8.45	8.67	8.88	9.10	9.32	9.53	9.75	9.97	10.18	10.40	10.62	10.83
13.5	8.10	8.33	8.55	8.78	9.00	9.23	9.45	9.68	9.90	10.13	10.35	10.58	10.80	11.03	11.25
14.0	8.40	8.63	8.87	9.10	9.33	9.57	9.80	10.03	10.27	10.50	10.73	10.97	11.20	11.43	11.67
14.5	8.70	8.94	9.18	9.43	9.67	9.91	10.15	10.39	10.63	10.88	11.12	11.36	11.60	11.84	12.08
15.0	9.00	9.25	9.50	9.75	10.00	10.25	10.50	10.75	11.00	11.25	11.50	11.75	12.00	12.25	12.50
15.5	9.30	9.56	9.82	10.08	10.33	10.59	10.85	11.11	11.37	11.63	11.88	12.14	12.40	12.66	12.92
16.0	9.60	9.87	10.13	10.40	10.67	10.93	11.20	11.47	11.73	12.00	12.27	12.53	12.80	13.07	13.33
16.5	9.90	10.18	10.45	10.73	11.00	11.28	11.55	11.83	12.10	12.38	12.65	12.93	13.20	13.48	13.75
17.0	10.20	10.48	10.77	11.05	11.33	11.62	11.90	12.18	12.47	12.75	13.03	13.32	13.60	13.88	14.17
17.5	10.50	10.79	11.08	11.38	11.67	11.96	12.25	12.54	12.83	13.13	13.42	13.71	14.00	14.29	14.58
18.0	10.80	11.10	11.40	11.70	12.00	12.30	12.60	12.90	13.20	13.50	13.80	14.10	14.40	14.70	15.00
18.5	11.10	11.41	11.72	12.03	12.33	12.64	12.95	13.26	13.57	13.88	14.18	14.49	14.80	15.11	15.42
19.0	11.40	11.72	12.03	12.35	12.67	12.98	13.30	13.62	13.93	14.25	14.57	14.88	15.20	15.52	15.83
19.5	11.70	12.03	12.35	12.68	13.00	13.33	13.65	13.98	14.30	14.63	14.95	15.28	15.60	15.93	16.25
20.0	12.00	12.33	12.67	13.00	13.33	13.67	14.00	14.33	14.67	15.00	15.33	15.67	16.00	16.33	16.67
20.5	12.30	12.64	12.98	13.33	13.67	14.01	14.35	14.69	15.03	15.38	15.72	16.06	16.40	16.74	17.08
21.0	12.60	12.95	13.30	13.65	14.00	14.35	14.70	15.05	15.40	15.75	16.10	16.45	16.80	17.15	17.50
21.5	12.90	13.26	13.62	13.98	14.33	14.69	15.05	15.41	15.77	16.13	16.48	16.84	17.20	17.56	17.92
22.0	13.20	13.57	13.93	14.30	14.67	15.03	15.40	15.77	16.13	16.50	16.87	17.23	17.60	17.97	18.33
22.5	13.50	13.88	14.25	14.63	15.00	15.38	15.75	16.13	16.50	16.88	17.25	17.63	18.00	18.38	18.75
23.0	13.80	14.18	14.57	14.95	15.33	15.72	16.10	16.48	16.87	17.25	17.63	18.02	18.40	18.78	19.17
23.5	14.10	14.49	14.88	15.28	15.67	16.06	16.45	16.84	17.23	17.63	18.02	18.41	18.80	19.19	19.58
24.0	14.40	14.80	15.20	15.60	16.00	16.40	16.80	17.20	17.60	18.00	18.40	18.80	19.20	19.60	20.00
24.5	14.70	15.11	15.52	15.93	16.33	16.74	17.15	17.56	17.97	18.38	18.78	19.19	19.60	20.01	20.42
25.0	15.00	15.42	15.83	16.25	16.67	17.08	17.50	17.92	18.33	18.75	19.17	19.58	20.00	20.42	20.83
25.5	15.30	15.73	16.15	16.58	17.00	17.43	17.85	18.28	18.70	19.13	19.55	19.98	20.40	20.83	21.25
26.0	15.60	16.03	16.47	16.90	17.33	17.77	18.20	18.63	19.07	19.50	19.93	20.37	20.80	21.23	21.67
26.5	15.90	16.34	16.78	17.23	17.67	18.11	18.55	18.99	19.43	19.88	20.32	20.76	21.20	21.64	22.08
27.0	16.20	16.65	17.10	17.55	18.00	18.45	18.90	19.35	19.80	20.25	20.70	21.15	21.60	22.05	22.50
27.5	16.50	16.96	17.42	17.88	18.33	18.79	19.25	19.71	20.17	20.63	21.08	21.54	22.00	22.46	22.92
28.0	16.80	17.27	17.73	18.20	18.67	19.13	19.60	20.07	20.53	21.00	21.47	21.93	22.40	22.87	23.33
28.5	17.10	17.58	18.05	18.53	19.00	19.48	19.95	20.43	20.90	21.38	21.85	22.33	22.80	23.28	23.75
29.0	17.40	17.88	18.37	18.85	19.33	19.82	20.30	20.78	21.27	21.75	22.23	22.72	23.20	23.68	24.17
29.5	17.70	18.19	18.68	19.18	19.67	20.16	20.65	21.14	21.63	22.13	22.62	23.11	23.60	24.09	24.58
30.0	18.00	18.50	19.00	19.50	20.00	20.50	21.00	21.50	22.00	22.50	23.00	23.50	24.00	24.50	25.00
30.5	18.30	18.81	19.32	19.83	20.33	20.84	21.35	21.86	22.37	22.88	23.38	23.89	24.40	24.91	25.42
31.0	18.60	19.12	19.63	20.15	20.67	21.18	21.70	22.22	22.73	23.25	23.77	24.28	24.80	25.32	25.83
31.5	18.90	19.43	19.95	20.48	21.00	21.53	22.05	22.58	23.10	23.63	24.15	24.68	25.20	25.73	26.25
32.0	19.20	19.73	20.27	20.80	21.33	21.87	22.40	22.93	23.47	24.00	24.53	25.07	25.60	26.13	26.67
32.5	19.50	20.04	20.58	21.13	21.67	22.21	22.75	23.29	23.83	24.38	24.92	25.46	26.00	26.54	27.08
33.0	19.80	20.35	20.90	21.45	22.00	22.55	23.10	23.65	24.20	24.75	25.30	25.85	26.40	26.95	27.50
33.5	20.10	20.66	21.22	21.78	22.33	22.89	23.45	24.01	24.57	25.13	25.68	26.24	26.80	27.36	27.92
34.0	20.40	20.97	21.53	22.10	22.67	23.23	23.80	24.37	24.93	25.50	26.07	26.63	27.20	27.77	28.33
34.5	20.70	21.28	21.85	22.43	23.00	23.58	24.15	24.73	25.30	25.88	26.45	27.03	27.60	28.18	28.75
35.0	21.00	21.58	22.17	22.75	23.33	23.92	24.50	25.08	25.67	26.25	26.83	27.42	28.00	28.58	29.17
35.5	21.30	21.89	22.48	23.08	23.67	24.26	24.85	25.44	26.03	26.63	27.22	27.81	28.40	28.99	29.58
36.0	21.60	22.20	22.80	23.40	24.00	24.60	25.20	25.80	26.40	27.00	27.60	28.20	28.80	29.40	30.00
36.5	21.90	22.51	23.12	23.73	24.33	24.94	25.55	26.16	26.77	27.38	27.98	28.59	29.20	29.81	30.42
37.0	22.20	22.82	23.43	24.05	24.67	25.28	25.90	26.52	27.13	27.75	28.37	28.98	29.60	30.22	30.83
37.5	22.50	23.13	23.75	24.38	25.00	25.63	26.25	26.88	27.50	28.13	28.75	29.38	30.00	30.63	31.25
38.0	22.80	23.43	24.07	24.70	25.33	25.97	26.60	27.23	27.87	28.50	29.13	29.77	30.40	31.03	31.67
38.5	23.10	23.74	24.38	25.03	25.67	26.31	26.95	27.59	28.23	28.88	29.52	30.16	30.80	31.44	32.08</

# Average Speed Tables

Speed	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
<b>Minutes</b>	<b>Distance</b>														
1.0	0.85	0.87	0.88	0.90	0.92	0.93	0.95	0.97	0.98	1.00	1.02	1.03	1.05	1.07	1.08
1.5	1.28	1.30	1.33	1.35	1.38	1.40	1.43	1.45	1.48	1.50	1.53	1.55	1.58	1.60	1.63
2.0	1.70	1.73	1.77	1.80	1.83	1.87	1.90	1.93	1.97	2.00	2.03	2.07	2.10	2.13	2.17
2.5	2.13	2.17	2.21	2.25	2.29	2.33	2.38	2.42	2.46	2.50	2.54	2.58	2.63	2.67	2.71
3.0	2.55	2.60	2.65	2.70	2.75	2.80	2.85	2.90	2.95	3.00	3.05	3.10	3.15	3.20	3.25
3.5	2.98	3.03	3.09	3.15	3.21	3.27	3.33	3.38	3.44	3.50	3.56	3.62	3.68	3.73	3.79
4.0	3.40	3.47	3.53	3.60	3.67	3.73	3.80	3.87	3.93	4.00	4.07	4.13	4.20	4.27	4.33
4.5	3.83	3.90	3.98	4.05	4.13	4.20	4.28	4.35	4.43	4.50	4.58	4.65	4.73	4.80	4.88
5.0	4.25	4.33	4.42	4.50	4.58	4.67	4.75	4.83	4.92	5.00	5.08	5.17	5.25	5.33	5.42
5.5	4.68	4.77	4.86	4.95	5.04	5.13	5.23	5.32	5.41	5.50	5.59	5.68	5.78	5.87	5.96
6.0	5.10	5.20	5.30	5.40	5.50	5.60	5.70	5.80	5.90	6.00	6.10	6.20	6.30	6.40	6.50
6.5	5.53	5.63	5.74	5.85	5.96	6.07	6.18	6.28	6.39	6.50	6.61	6.72	6.83	6.93	7.04
7.0	5.95	6.07	6.18	6.30	6.42	6.53	6.65	6.77	6.88	7.00	7.12	7.23	7.35	7.47	7.58
7.5	6.38	6.50	6.63	6.75	6.88	7.00	7.13	7.25	7.38	7.50	7.63	7.75	7.88	8.00	8.13
8.0	6.80	6.93	7.07	7.20	7.33	7.47	7.60	7.73	7.87	8.00	8.13	8.27	8.40	8.53	8.67
8.5	7.23	7.37	7.51	7.65	7.79	7.93	8.08	8.22	8.36	8.50	8.64	8.78	8.93	9.07	9.21
9.0	7.65	7.80	7.95	8.10	8.25	8.40	8.55	8.70	8.85	9.00	9.15	9.30	9.45	9.60	9.75
9.5	8.08	8.23	8.39	8.55	8.71	8.87	9.03	9.18	9.34	9.50	9.66	9.82	9.98	10.13	10.29
10.0	8.50	8.67	8.83	9.00	9.17	9.33	9.50	9.67	9.83	10.00	10.17	10.33	10.50	10.67	10.83
10.5	8.93	9.10	9.28	9.45	9.63	9.80	9.98	10.15	10.33	10.50	10.68	10.85	11.03	11.20	11.38
11.0	9.35	9.53	9.72	9.90	10.08	10.27	10.45	10.63	10.82	11.00	11.18	11.37	11.55	11.73	11.92
11.5	9.78	9.97	10.16	10.35	10.54	10.73	10.93	11.12	11.31	11.50	11.69	11.88	12.08	12.27	12.46
12.0	10.20	10.40	10.60	10.80	11.00	11.20	11.40	11.60	11.80	12.00	12.20	12.40	12.60	12.80	13.00
12.5	10.63	10.83	11.04	11.25	11.46	11.67	11.88	12.08	12.29	12.50	12.71	12.92	13.13	13.33	13.54
13.0	11.05	11.27	11.48	11.70	11.92	12.13	12.35	12.57	12.78	13.00	13.22	13.43	13.65	13.87	14.08
13.5	11.48	11.70	11.93	12.15	12.38	12.60	12.83	13.05	13.28	13.50	13.73	13.95	14.18	14.40	14.63
14.0	11.90	12.13	12.37	12.60	12.83	13.07	13.30	13.53	13.77	14.00	14.23	14.47	14.70	14.93	15.17
14.5	12.33	12.57	12.81	13.05	13.29	13.53	13.78	14.02	14.26	14.50	14.74	14.98	15.23	15.47	15.71
15.0	12.75	13.00	13.25	13.50	13.75	14.00	14.25	14.50	14.75	15.00	15.25	15.50	15.75	16.00	16.25
15.5	13.18	13.43	13.69	13.95	14.21	14.47	14.73	14.98	15.24	15.50	15.76	16.02	16.28	16.53	16.79
16.0	13.60	13.87	14.13	14.40	14.67	14.93	15.20	15.47	15.73	16.00	16.27	16.53	16.80	17.07	17.33
16.5	14.03	14.30	14.58	14.85	15.13	15.40	15.68	15.95	16.23	16.50	16.78	17.05	17.33	17.60	17.88
17.0	14.45	14.73	15.02	15.30	15.58	15.87	16.15	16.43	16.72	17.00	17.28	17.57	17.85	18.13	18.42
17.5	14.88	15.17	15.46	15.75	16.04	16.33	16.63	16.92	17.21	17.50	17.79	18.08	18.38	18.67	18.96
18.0	15.30	15.60	15.90	16.20	16.50	16.80	17.10	17.40	17.70	18.00	18.30	18.60	18.90	19.20	19.50
18.5	15.73	16.03	16.34	16.65	16.96	17.27	17.58	17.88	18.19	18.50	18.81	19.12	19.43	19.73	20.04
19.0	16.15	16.47	16.78	17.10	17.42	17.73	18.05	18.37	18.68	19.00	19.32	19.63	19.95	20.27	20.58
19.5	16.58	16.90	17.23	17.55	17.88	18.20	18.53	18.85	19.18	19.50	19.83	20.15	20.48	20.80	21.13
20.0	17.00	17.33	17.67	18.00	18.33	18.67	19.00	19.33	19.67	20.00	20.33	20.67	21.00	21.33	21.67
20.5	17.43	17.77	18.11	18.45	18.79	19.13	19.48	19.82	20.16	20.50	20.84	21.18	21.53	21.87	22.21
21.0	17.85	18.20	18.55	18.90	19.25	19.60	19.95	20.30	20.65	21.00	21.35	21.70	22.05	22.40	22.75
21.5	18.28	18.63	18.99	19.35	19.71	20.07	20.43	20.78	21.14	21.50	21.86	22.22	22.58	22.93	23.29
22.0	18.70	19.07	19.43	19.80	20.17	20.53	20.90	21.27	21.63	22.00	22.37	22.73	23.10	23.47	23.83
22.5	19.13	19.50	19.88	20.25	20.63	21.00	21.38	21.75	22.13	22.50	22.88	23.25	23.63	24.00	24.38
23.0	19.55	19.93	20.32	20.70	21.08	21.47	21.85	22.23	22.62	23.00	23.38	23.77	24.15	24.53	24.92
23.5	19.98	20.37	20.76	21.15	21.54	21.93	22.33	22.72	23.11	23.50	23.89	24.28	24.68	25.07	25.46
24.0	20.40	20.80	21.20	21.60	22.00	22.40	22.80	23.20	23.60	24.00	24.40	24.80	25.20	25.60	26.00
24.5	20.83	21.23	21.64	22.05	22.46	22.87	23.28	23.68	24.09	24.50	24.91	25.32	25.73	26.13	26.54
25.0	21.25	21.67	22.08	22.50	22.92	23.33	23.75	24.17	24.58	25.00	25.42	25.83	26.25	26.67	27.08
25.5	21.68	22.10	22.53	22.95	23.38	23.80	24.23	24.65	25.08	25.50	25.93	26.35	26.78	27.20	27.63
26.0	22.10	22.53	22.97	23.40	23.83	24.27	24.70	25.13	25.57	26.00	26.43	26.87	27.30	27.73	28.17
26.5	22.53	22.97	23.41	23.85	24.29	24.73	25.18	25.62	26.06	26.50	26.94	27.38	27.83	28.27	28.71
27.0	22.95	23.40	23.85	24.30	24.75	25.20	25.65	26.10	26.55	27.00	27.45	27.90	28.35	28.80	29.25
27.5	23.38	23.83	24.29	24.75	25.21	25.67	26.13	26.58	27.04	27.50	27.96	28.42	28.88	29.33	29.79
28.0	23.80	24.27	24.73	25.20	25.67	26.13	26.60	27.07	27.53	28.00	28.47	28.93	29.40	29.87	30.33
28.5	24.23	24.70	25.18	25.65	26.13	26.60	27.08	27.55	28.03	28.50	28.98	29.45	29.93	30.40	30.88
29.0	24.65	25.13	25.62	26.10	26.58	27.07	27.55	28.03	28.52	29.00	29.48	29.97	30.45	30.93	31.42
29.5	25.08	25.57	26.06	26.55	27.04	27.53	28.03	28.52	29.01	29.50	29.99	30.48	30.98	31.47	31.96
30.0	25.50	26.00	26.50	27.00	27.50	28.00	28.50	29.00	29.50	30.00	30.50	31.00	31.50	32.00	32.50
30.5	25.93	26.43	26.94	27.45	27.96	28.47	28.98	29.49	29.99	30.50	31.01	31.52	32.03	32.53	33.04
31.0	26.35	26.87	27.38	27.90	28.42	28.93	29.45	29.97	30.48	31.00	31.52	32.03	32.55	33.07	33.58
31.5	26.78	27.30	27.83	28.35	28.88	29.40	29.93	30.45	30.98	31.50	32.03	32.55	33.08	33.60	34.13
32.0	27.20	27.73	28.27	28.80	29.33	29.87	30.40	30.93	31.47	32.00	32.53	33.07	33.60	34.13	34.67
32.5	27.63	28.17	28.71	29.25	29.79	30.33	30.88	31.42	31.96	32.50	33.04	33.58	34.13	34.67	35.21
33.0	28.05	28.60	29.15	29.70	30.25	30.80	31.35	31.90	32.45	33.00	33.55	34.10	34.65	35.20	35.75
33.5	28.48	29.03	29.59	30.15	30.71	31.27	31.83	32.38	32.94	33.50	34.06	34.62	35.18	35.73	36.29
34.0	28.90	29.47	30.03	30.60	31.17	31.73	32.30	32.87	33.43	34.00	34.57	35.13	35.70	36.27	36.83
34.5	29.33	29.90	30.48	31.05	31.63	32.20	32.78	33.35	33.93	34.50	35.08	35.65	36.23	36.80	37.38
35.0	29.75	30.33	30.92	31.50	32.08	32.67	33.25	33.83	34.42	35.00	35.58	36.17	36.75	37.33	37.92
35.5	30.18	30.77	31.36	31.95	32.54	33.13	33.73	34.32	34.91	35.50	36.09	36.68	37.28	37.87	38.46
36.0	30.60	31.20	31.80	32.40	33.00	33.60	34.20	34.80	35.40	36.00	36.60	37.20	37.80	38.40	39.00
36.5	31.03	31.63	32.24	32.85	33.46	34.07	34.68	35.28	35.89	36.50	37.11	37.72	38.33	38.93	39.54
37.0	31.45	32.07	32.68	33.30	33.92	34.53	35.15	35.77	36.38	37.00	37.62	38.23	38.85	39.47	40.08
37.5	31.88	32.50	33.13	33.75	34.38	35.00	35.63	36.25	36.88	37.50	38.13	38.75	39.38	40.00	40.63
38.0	32.30	32.93	33.57	34.20	34.83	35.47	36.10	36.73	37.37	38.00	38.63	39.27	39.90	40.53	41.17
38.5	32.73	33.37	34.01	34.65	3										

# Average Speed Tables

Speed	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
<b>Minutes</b>	<b>Distance</b>														
1.0	1.10	1.12	1.13	1.15	1.17	1.18	1.20	1.22	1.23	1.25	1.27	1.28	1.30	1.32	1.33
1.5	1.65	1.68	1.70	1.73	1.75	1.78	1.80	1.83	1.85	1.88	1.90	1.93	1.95	1.98	2.00
2.0	2.20	2.23	2.27	2.30	2.33	2.37	2.40	2.43	2.47	2.50	2.53	2.57	2.60	2.63	2.67
2.5	2.75	2.79	2.83	2.88	2.92	2.96	3.00	3.04	3.08	3.13	3.17	3.21	3.25	3.29	3.33
3.0	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55	3.60	3.65	3.70	3.75	3.80	3.85	3.90	3.95	4.00
3.5	3.85	3.91	3.97	4.03	4.08	4.14	4.20	4.26	4.32	4.38	4.43	4.49	4.55	4.61	4.67
4.0	4.40	4.47	4.53	4.60	4.67	4.73	4.80	4.87	4.93	5.00	5.07	5.13	5.20	5.27	5.33
4.5	4.95	5.03	5.10	5.18	5.25	5.33	5.40	5.48	5.55	5.63	5.70	5.78	5.85	5.93	6.00
5.0	5.50	5.58	5.67	5.75	5.83	5.92	6.00	6.08	6.17	6.25	6.33	6.42	6.50	6.58	6.67
5.5	6.05	6.14	6.23	6.33	6.42	6.51	6.60	6.69	6.78	6.88	6.97	7.06	7.15	7.24	7.33
6.0	6.60	6.70	6.80	6.90	7.00	7.10	7.20	7.30	7.40	7.50	7.60	7.70	7.80	7.90	8.00
6.5	7.15	7.26	7.37	7.48	7.58	7.69	7.80	7.91	8.02	8.13	8.23	8.34	8.45	8.56	8.67
7.0	7.70	7.82	7.93	8.05	8.17	8.28	8.40	8.52	8.63	8.75	8.87	8.98	9.10	9.22	9.33
7.5	8.25	8.38	8.50	8.63	8.75	8.88	9.00	9.13	9.25	9.38	9.50	9.63	9.75	9.88	10.00
8.0	8.80	8.93	9.07	9.20	9.33	9.47	9.60	9.73	9.87	10.00	10.13	10.27	10.40	10.53	10.67
8.5	9.35	9.49	9.63	9.78	9.92	10.06	10.20	10.34	10.48	10.63	10.77	10.91	11.05	11.19	11.33
9.0	9.90	10.05	10.20	10.35	10.50	10.65	10.80	10.95	11.10	11.25	11.40	11.55	11.70	11.85	12.00
9.5	10.45	10.61	10.77	10.93	11.08	11.24	11.40	11.56	11.72	11.88	12.03	12.19	12.35	12.51	12.67
10.0	11.00	11.17	11.33	11.50	11.67	11.83	12.00	12.17	12.33	12.50	12.67	12.83	13.00	13.17	13.33
10.5	11.55	11.73	11.90	12.08	12.25	12.43	12.60	12.78	12.95	13.13	13.30	13.48	13.65	13.83	14.00
11.0	12.10	12.28	12.47	12.65	12.83	13.02	13.20	13.38	13.57	13.75	13.93	14.12	14.30	14.48	14.67
11.5	12.65	12.84	13.03	13.23	13.42	13.61	13.80	13.99	14.18	14.38	14.57	14.76	14.95	15.14	15.33
12.0	13.20	13.40	13.60	13.80	14.00	14.20	14.40	14.60	14.80	15.00	15.20	15.40	15.60	15.80	16.00
12.5	13.75	13.96	14.17	14.38	14.58	14.79	15.00	15.21	15.42	15.63	15.83	16.04	16.25	16.46	16.67
13.0	14.30	14.52	14.73	14.95	15.17	15.38	15.60	15.82	16.03	16.25	16.47	16.68	16.90	17.12	17.33
13.5	14.85	15.08	15.30	15.53	15.75	15.98	16.20	16.43	16.65	16.88	17.10	17.33	17.55	17.78	18.00
14.0	15.40	15.63	15.87	16.10	16.33	16.57	16.80	17.03	17.27	17.50	17.73	17.97	18.20	18.43	18.67
14.5	15.95	16.19	16.43	16.68	16.92	17.16	17.40	17.64	17.88	18.13	18.37	18.61	18.85	19.09	19.33
15.0	16.50	16.75	17.00	17.25	17.50	17.75	18.00	18.25	18.50	18.75	19.00	19.25	19.50	19.75	20.00
15.5	17.05	17.31	17.57	17.83	18.08	18.34	18.60	18.86	19.12	19.38	19.63	19.89	20.15	20.41	20.67
16.0	17.60	17.87	18.13	18.40	18.67	18.93	19.20	19.47	19.73	20.00	20.27	20.53	20.80	21.07	21.33
16.5	18.15	18.43	18.70	18.98	19.25	19.53	19.80	20.08	20.35	20.63	20.90	21.18	21.45	21.73	22.00
17.0	18.70	18.98	19.27	19.55	19.83	20.12	20.40	20.68	20.97	21.25	21.53	21.82	22.10	22.38	22.67
17.5	19.25	19.54	19.83	20.13	20.42	20.71	21.00	21.29	21.58	21.88	22.17	22.46	22.75	23.04	23.33
18.0	19.80	20.10	20.40	20.70	21.00	21.30	21.60	21.90	22.20	22.50	22.80	23.10	23.40	23.70	24.00
18.5	20.35	20.66	20.97	21.28	21.58	21.89	22.20	22.51	22.82	23.13	23.43	23.74	24.05	24.36	24.67
19.0	20.90	21.22	21.53	21.85	22.17	22.48	22.80	23.12	23.43	23.75	24.07	24.38	24.70	25.02	25.33
19.5	21.45	21.78	22.10	22.43	22.75	23.08	23.40	23.73	24.05	24.38	24.70	25.03	25.35	25.68	26.00
20.0	22.00	22.33	22.67	23.00	23.33	23.67	24.00	24.33	24.67	25.00	25.33	25.67	26.00	26.33	26.67
20.5	22.55	22.89	23.23	23.58	23.92	24.26	24.60	24.94	25.28	25.63	25.97	26.31	26.65	26.99	27.33
21.0	23.10	23.45	23.80	24.15	24.50	24.85	25.20	25.55	25.90	26.25	26.60	26.95	27.30	27.65	28.00
21.5	23.65	24.01	24.37	24.73	25.08	25.44	25.80	26.16	26.52	26.88	27.23	27.59	27.95	28.31	28.67
22.0	24.20	24.57	24.93	25.30	25.67	26.03	26.40	26.77	27.13	27.50	27.87	28.23	28.60	28.97	29.33
22.5	24.75	25.13	25.50	25.88	26.25	26.63	27.00	27.38	27.75	28.13	28.50	28.88	29.25	29.63	30.00
23.0	25.30	25.68	26.07	26.45	26.83	27.22	27.60	27.98	28.37	28.75	29.13	29.52	29.90	30.28	30.67
23.5	25.85	26.24	26.63	27.03	27.42	27.81	28.20	28.59	28.98	29.38	29.77	30.16	30.55	30.94	31.33
24.0	26.40	26.80	27.20	27.60	28.00	28.40	28.80	29.20	29.60	30.00	30.40	30.80	31.20	31.60	32.00
24.5	26.95	27.36	27.77	28.18	28.58	28.99	29.40	29.81	30.22	30.63	31.03	31.44	31.85	32.26	32.67
25.0	27.50	27.92	28.33	28.75	29.17	29.58	30.00	30.42	30.83	31.25	31.67	32.08	32.50	32.92	33.33
25.5	28.05	28.48	28.90	29.33	29.75	30.18	30.60	31.03	31.45	31.88	32.30	32.73	33.15	33.58	34.00
26.0	28.60	29.03	29.47	29.90	30.33	30.77	31.20	31.63	32.07	32.50	32.93	33.37	33.80	34.23	34.67
26.5	29.15	29.59	30.03	30.48	30.92	31.36	31.80	32.24	32.68	33.13	33.57	34.01	34.45	34.89	35.33
27.0	29.70	30.15	30.60	31.05	31.50	31.95	32.40	32.85	33.30	33.75	34.20	34.65	35.10	35.55	36.00
27.5	30.25	30.71	31.17	31.63	32.08	32.54	33.00	33.46	33.92	34.38	34.83	35.29	35.75	36.21	36.67
28.0	30.80	31.27	31.73	32.20	32.67	33.13	33.60	34.07	34.53	35.00	35.47	35.93	36.40	36.87	37.33
28.5	31.35	31.83	32.30	32.78	33.25	33.73	34.20	34.68	35.15	35.63	36.10	36.58	37.05	37.53	38.00
29.0	31.90	32.38	32.87	33.35	33.83	34.32	34.80	35.28	35.77	36.25	36.73	37.22	37.70	38.18	38.67
29.5	32.45	32.94	33.43	33.93	34.42	34.91	35.40	35.89	36.38	36.88	37.37	37.86	38.35	38.84	39.33
30.0	33.00	33.50	34.00	34.50	35.00	35.50	36.00	36.50	37.00	37.50	38.00	38.50	39.00	39.50	40.00
30.5	33.55	34.06	34.57	35.08	35.58	36.09	36.60	37.11	37.62	38.13	38.63	39.14	39.65	40.16	40.67
31.0	34.10	34.62	35.13	35.65	36.17	36.68	37.20	37.72	38.23	38.75	39.27	39.78	40.30	40.82	41.33
31.5	34.65	35.18	35.70	36.23	36.75	37.28	37.80	38.33	38.85	39.38	39.90	40.43	40.95	41.48	42.00
32.0	35.20	35.73	36.27	36.80	37.33	37.87	38.40	38.93	39.47	40.00	40.53	41.07	41.60	42.13	42.67
32.5	35.75	36.29	36.83	37.38	37.92	38.46	39.00	39.54	40.08	40.63	41.17	41.71	42.25	42.79	43.33
33.0	36.30	36.85	37.40	37.95	38.50	39.05	39.60	40.15	40.70	41.25	41.80	42.35	42.90	43.45	44.00
33.5	36.85	37.41	37.97	38.53	39.08	39.64	40.20	40.76	41.32	41.88	42.43	42.99	43.55	44.11	44.67
34.0	37.40	37.97	38.53	39.10	39.67	40.23	40.80	41.37	41.93	42.50	43.07	43.63	44.20	44.77	45.33
34.5	37.95	38.53	39.10	39.68	40.25	40.83	41.40	41.98	42.55	43.13	43.70	44.28	44.85	45.43	46.00
35.0	38.50	39.08	39.67	40.25	40.83	41.42	42.00	42.58	43.17	43.75	44.33	44.92	45.50	46.08	46.67
35.5	39.05	39.64	40.23	40.83	41.42	42.01	42.60	43.19	43.78	44.38	44.97	45.56	46.15	46.74	47.33
36.0	39.60	40.20	40.80	41.40	42.00	42.60	43.20	43.80	44.40	45.00	45.60	46.20	46.80	47.40	48.00
36.5	40.15	40.76	41.37	41.98	42.58	43.19	43.80	44.41	45.02	45.63	46.23	46.84	47.45	48.06	48.67
37.0	40.70	41.32	41.93	42.55	43.17	43.78	44.40	45.02	45.63	46.25	46.87	47.48	48.10	48.72	49.33
37.5															

# Average Speed Tables

Speed	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95
<b>Minutes</b>	<b>Distance</b>														
1.0	1.35	1.37	1.38	1.40	1.42	1.43	1.45	1.47	1.48	1.50	1.52	1.53	1.55	1.57	1.58
1.5	2.03	2.05	2.08	2.10	2.13	2.15	2.18	2.20	2.23	2.25	2.28	2.30	2.33	2.35	2.38
2.0	2.70	2.73	2.77	2.80	2.83	2.87	2.90	2.93	2.97	3.00	3.03	3.07	3.10	3.13	3.17
2.5	3.38	3.42	3.46	3.50	3.54	3.58	3.63	3.67	3.71	3.75	3.79	3.83	3.88	3.92	3.96
3.0	4.05	4.10	4.15	4.20	4.25	4.30	4.35	4.40	4.45	4.50	4.55	4.60	4.65	4.70	4.75
3.5	4.73	4.78	4.84	4.90	4.96	5.02	5.08	5.13	5.19	5.25	5.31	5.37	5.43	5.48	5.54
4.0	5.40	5.47	5.53	5.60	5.67	5.73	5.80	5.87	5.93	6.00	6.07	6.13	6.20	6.27	6.33
4.5	6.08	6.15	6.23	6.30	6.38	6.45	6.53	6.60	6.68	6.75	6.83	6.90	6.98	7.05	7.13
5.0	6.75	6.83	6.92	7.00	7.08	7.17	7.25	7.33	7.42	7.50	7.58	7.67	7.75	7.83	7.92
5.5	7.43	7.52	7.61	7.70	7.79	7.88	7.98	8.07	8.16	8.25	8.34	8.43	8.53	8.62	8.71
6.0	8.10	8.20	8.30	8.40	8.50	8.60	8.70	8.80	8.90	9.00	9.10	9.20	9.30	9.40	9.50
6.5	8.78	8.88	8.99	9.10	9.21	9.32	9.43	9.53	9.64	9.75	9.86	9.97	10.08	10.18	10.29
7.0	9.45	9.57	9.68	9.80	9.92	10.03	10.15	10.27	10.38	10.50	10.62	10.73	10.85	10.97	11.08
7.5	10.13	10.25	10.38	10.50	10.63	10.75	10.88	11.00	11.13	11.25	11.38	11.50	11.63	11.75	11.88
8.0	10.80	10.93	11.07	11.20	11.33	11.47	11.60	11.73	11.87	12.00	12.13	12.27	12.40	12.53	12.67
8.5	11.48	11.62	11.76	11.90	12.04	12.18	12.33	12.47	12.61	12.75	12.89	13.03	13.18	13.32	13.46
9.0	12.15	12.30	12.45	12.60	12.75	12.90	13.05	13.20	13.35	13.50	13.65	13.80	13.95	14.10	14.25
9.5	12.83	12.98	13.14	13.30	13.46	13.62	13.78	13.93	14.09	14.25	14.41	14.57	14.73	14.88	15.04
10.0	13.50	13.67	13.83	14.00	14.17	14.33	14.50	14.67	14.83	15.00	15.17	15.33	15.50	15.67	15.83
10.5	14.18	14.35	14.53	14.70	14.88	15.05	15.23	15.40	15.58	15.75	15.93	16.10	16.28	16.45	16.63
11.0	14.85	15.03	15.22	15.40	15.58	15.77	15.95	16.13	16.32	16.50	16.68	16.87	17.05	17.23	17.42
11.5	15.53	15.72	15.91	16.10	16.29	16.48	16.68	16.87	17.06	17.25	17.44	17.63	17.83	18.02	18.21
12.0	16.20	16.40	16.60	16.80	17.00	17.20	17.40	17.60	17.80	18.00	18.20	18.40	18.60	18.80	19.00
12.5	16.88	17.08	17.29	17.50	17.71	17.92	18.13	18.33	18.54	18.75	18.96	19.17	19.38	19.58	19.79
13.0	17.55	17.77	17.98	18.20	18.42	18.63	18.85	19.07	19.28	19.50	19.72	19.93	20.15	20.37	20.58
13.5	18.23	18.45	18.68	18.90	19.13	19.35	19.58	19.80	20.03	20.25	20.48	20.70	20.93	21.15	21.38
14.0	18.90	19.13	19.37	19.60	19.83	20.07	20.30	20.53	20.77	21.00	21.23	21.47	21.70	21.93	22.17
14.5	19.58	19.82	20.06	20.30	20.54	20.78	21.03	21.27	21.51	21.75	21.99	22.23	22.48	22.72	22.96
15.0	20.25	20.50	20.75	21.00	21.25	21.50	21.75	22.00	22.25	22.50	22.75	23.00	23.25	23.50	23.75
15.5	20.93	21.18	21.44	21.70	21.96	22.22	22.48	22.73	22.99	23.25	23.51	23.77	24.03	24.28	24.54
16.0	21.60	21.87	22.13	22.40	22.67	22.93	23.20	23.47	23.73	24.00	24.27	24.53	24.80	25.07	25.33
16.5	22.28	22.55	22.83	23.10	23.38	23.65	23.93	24.20	24.48	24.75	25.03	25.30	25.58	25.85	26.13
17.0	22.95	23.23	23.52	23.80	24.08	24.37	24.65	24.93	25.22	25.50	25.78	26.07	26.35	26.63	26.92
17.5	23.63	23.92	24.21	24.50	24.79	25.08	25.38	25.67	25.96	26.25	26.54	26.83	27.13	27.42	27.71
18.0	24.30	24.60	24.90	25.20	25.50	25.80	26.10	26.40	26.70	27.00	27.30	27.60	27.90	28.20	28.50
18.5	24.98	25.28	25.59	25.90	26.21	26.52	26.83	27.13	27.44	27.75	28.06	28.37	28.68	28.98	29.29
19.0	25.65	25.97	26.28	26.60	26.92	27.23	27.55	27.87	28.18	28.50	28.82	29.13	29.45	29.77	30.08
19.5	26.33	26.65	26.98	27.30	27.63	27.95	28.28	28.60	28.93	29.25	29.58	29.90	30.23	30.55	30.88
20.0	27.00	27.33	27.67	28.00	28.33	28.67	29.00	29.33	29.67	30.00	30.33	30.67	31.00	31.33	31.67
20.5	27.68	28.02	28.36	28.70	29.04	29.38	29.73	30.07	30.41	30.75	31.09	31.43	31.78	32.12	32.46
21.0	28.35	28.70	29.05	29.40	29.75	30.10	30.45	30.80	31.15	31.50	31.85	32.20	32.55	32.90	33.25
21.5	29.03	29.38	29.74	30.10	30.46	30.82	31.18	31.53	31.89	32.25	32.61	32.97	33.33	33.68	34.04
22.0	29.70	30.07	30.43	30.80	31.17	31.53	31.90	32.27	32.63	33.00	33.37	33.73	34.10	34.47	34.83
22.5	30.38	30.75	31.13	31.50	31.88	32.25	32.63	33.00	33.38	33.75	34.13	34.50	34.88	35.25	35.63
23.0	31.05	31.43	31.82	32.20	32.58	32.97	33.35	33.73	34.12	34.50	34.88	35.27	35.65	36.03	36.42
23.5	31.73	32.12	32.51	32.90	33.29	33.68	34.08	34.47	34.86	35.25	35.64	36.03	36.43	36.82	37.21
24.0	32.40	32.80	33.20	33.60	34.00	34.40	34.80	35.20	35.60	36.00	36.40	36.80	37.20	37.60	38.00
24.5	33.08	33.48	33.89	34.30	34.71	35.12	35.53	35.93	36.34	36.75	37.16	37.57	37.98	38.38	38.79
25.0	33.75	34.17	34.58	35.00	35.42	35.83	36.25	36.67	37.08	37.50	37.92	38.33	38.75	39.17	39.58
25.5	34.43	34.85	35.28	35.70	36.13	36.55	36.98	37.40	37.83	38.25	38.68	39.10	39.53	39.95	40.38
26.0	35.10	35.53	35.97	36.40	36.83	37.27	37.70	38.13	38.57	39.00	39.43	39.87	40.30	40.73	41.17
26.5	35.78	36.22	36.66	37.10	37.54	37.98	38.43	38.87	39.31	39.75	40.19	40.63	41.08	41.52	41.96
27.0	36.45	36.90	37.35	37.80	38.25	38.70	39.15	39.60	40.05	40.50	40.95	41.40	41.85	42.30	42.75
27.5	37.13	37.58	38.04	38.50	38.96	39.42	39.88	40.33	40.79	41.25	41.71	42.17	42.63	43.08	43.54
28.0	37.80	38.27	38.73	39.20	39.67	40.13	40.60	41.07	41.53	42.00	42.47	42.93	43.40	43.87	44.33
28.5	38.48	38.95	39.43	39.90	40.38	40.85	41.33	41.80	42.28	42.75	43.23	43.70	44.18	44.65	45.13
29.0	39.15	39.63	40.12	40.60	41.08	41.57	42.05	42.53	43.02	43.50	43.98	44.47	44.95	45.43	45.92
29.5	39.83	40.32	40.81	41.30	41.79	42.28	42.78	43.27	43.76	44.25	44.74	45.23	45.73	46.22	46.71
30.0	40.50	41.00	41.50	42.00	42.50	43.00	43.50	44.00	44.50	45.00	45.50	46.00	46.50	47.00	47.50
30.5	41.18	41.68	42.19	42.70	43.21	43.72	44.23	44.73	45.24	45.75	46.26	46.77	47.28	47.78	48.29
31.0	41.85	42.37	42.88	43.40	43.92	44.43	44.95	45.47	45.98	46.50	47.02	47.53	48.05	48.57	49.08
31.5	42.53	43.05	43.58	44.10	44.63	45.15	45.68	46.20	46.73	47.25	47.78	48.30	48.83	49.35	49.88
32.0	43.20	43.73	44.27	44.80	45.33	45.87	46.40	46.93	47.47	48.00	48.53	49.07	49.60	50.13	50.67
32.5	43.88	44.42	44.96	45.50	46.04	46.58	47.13	47.67	48.21	48.75	49.29	49.83	50.38	50.92	51.46
33.0	44.55	45.10	45.65	46.20	46.75	47.30	47.85	48.40	48.95	49.50	50.05	50.60	51.15	51.70	52.25
33.5	45.23	45.78	46.34	46.90	47.46	48.02	48.58	49.13	49.69	50.25	50.81	51.37	51.93	52.48	53.04
34.0	45.90	46.47	47.03	47.60	48.17	48.73	49.30	49.87	50.43	51.00	51.57	52.13	52.70	53.27	53.83
34.5	46.58	47.15	47.73	48.30	48.88	49.45	50.03	50.60	51.18	51.75	52.33	52.90	53.48	54.05	54.63
35.0	47.25	47.83	48.42	49.00	49.58	50.17	50.75	51.33	51.92	52.50	53.08	53.67	54.25	54.83	55.42
35.5	47.93	48.52	49.11	49.70	50.29	50.88	51.48	52.07	52.66	53.25	53.84	54.43	55.03	55.62	56.21
36.0	48.60	49.20	49.80	50.40	51.00	51.60	52.20	52.80	53.40	54.00	54.60	55.20	55.80	56.40	57.00
36.5	49.28	49.88	50.49	51.10	51.71	52.32	52.93	53.53	54.14	54.75	55.36	55.97	56.58	57.18	57.79
37.0	49.95	50.57	51.18	51.80	52.42	53.03	53.65	54.27	54.88	55.50	56.12	56.73	57.35	57.97	58.58
37.5	50.63	51.25	51.88	52.50	53.13	53.75	54.38	55.00	55.63	56.25	56.88	57.50	58.13	58.75	59.38
38.0	51.30	51.93	52.57	53.20	53.83	54.47	55.10	55.73	56.3						

# Average Speed Tables

Speed	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
<b>Minutes</b>	<b>Distance</b>														
1.0	1.60	1.62	1.63	1.65	1.67	1.68	1.70	1.72	1.73	1.75	1.77	1.78	1.80	1.82	1.83
1.5	2.40	2.43	2.45	2.48	2.50	2.53	2.55	2.58	2.60	2.63	2.65	2.68	2.70	2.73	2.75
2.0	3.20	3.23	3.27	3.30	3.33	3.37	3.40	3.43	3.47	3.50	3.53	3.57	3.60	3.63	3.67
2.5	4.00	4.04	4.08	4.13	4.17	4.21	4.25	4.29	4.33	4.38	4.42	4.46	4.50	4.54	4.58
3.0	4.80	4.85	4.90	4.95	5.00	5.05	5.10	5.15	5.20	5.25	5.30	5.35	5.40	5.45	5.50
3.5	5.60	5.66	5.72	5.78	5.83	5.89	5.95	6.01	6.07	6.13	6.18	6.24	6.30	6.36	6.42
4.0	6.40	6.47	6.53	6.60	6.67	6.73	6.80	6.87	6.93	7.00	7.07	7.13	7.20	7.27	7.33
4.5	7.20	7.28	7.35	7.43	7.50	7.58	7.65	7.73	7.80	7.88	7.95	8.03	8.10	8.18	8.25
5.0	8.00	8.08	8.17	8.25	8.33	8.42	8.50	8.58	8.67	8.75	8.83	8.92	9.00	9.08	9.17
5.5	8.80	8.89	8.98	9.08	9.17	9.26	9.35	9.44	9.53	9.63	9.72	9.81	9.90	9.99	10.08
6.0	9.60	9.70	9.80	9.90	10.00	10.10	10.20	10.30	10.40	10.50	10.60	10.70	10.80	10.90	11.00
6.5	10.40	10.51	10.62	10.73	10.83	10.94	11.05	11.16	11.27	11.38	11.48	11.59	11.70	11.81	11.92
7.0	11.20	11.32	11.43	11.55	11.67	11.78	11.90	12.02	12.13	12.25	12.37	12.48	12.60	12.72	12.83
7.5	12.00	12.13	12.25	12.38	12.50	12.63	12.75	12.88	13.00	13.13	13.25	13.38	13.50	13.63	13.75
8.0	12.80	12.93	13.07	13.20	13.33	13.47	13.60	13.73	13.87	14.00	14.13	14.27	14.40	14.53	14.67
8.5	13.60	13.74	13.88	14.03	14.17	14.31	14.45	14.59	14.73	14.88	15.02	15.16	15.30	15.44	15.58
9.0	14.40	14.55	14.70	14.85	15.00	15.15	15.30	15.45	15.60	15.75	15.90	16.05	16.20	16.35	16.50
9.5	15.20	15.36	15.52	15.68	15.83	15.99	16.15	16.31	16.47	16.63	16.78	16.94	17.10	17.26	17.42
10.0	16.00	16.17	16.33	16.50	16.67	16.83	17.00	17.17	17.33	17.50	17.67	17.83	18.00	18.17	18.33
10.5	16.80	16.98	17.15	17.33	17.50	17.68	17.85	18.03	18.20	18.38	18.55	18.73	18.90	19.08	19.25
11.0	17.60	17.78	17.97	18.15	18.33	18.52	18.70	18.88	19.07	19.25	19.43	19.62	19.80	19.98	20.17
11.5	18.40	18.59	18.78	18.98	19.17	19.36	19.55	19.74	19.93	20.13	20.32	20.51	20.70	20.89	21.08
12.0	19.20	19.40	19.60	19.80	20.00	20.20	20.40	20.60	20.80	21.00	21.20	21.40	21.60	21.80	22.00
12.5	20.00	20.21	20.42	20.63	20.83	21.04	21.25	21.46	21.67	21.88	22.08	22.29	22.50	22.71	22.92
13.0	20.80	21.02	21.23	21.45	21.67	21.88	22.10	22.32	22.53	22.75	22.97	23.18	23.40	23.62	23.83
13.5	21.60	21.83	22.05	22.28	22.50	22.73	22.95	23.18	23.40	23.63	23.85	24.08	24.30	24.53	24.75
14.0	22.40	22.63	22.87	23.10	23.33	23.57	23.80	24.03	24.27	24.50	24.73	24.97	25.20	25.43	25.67
14.5	23.20	23.44	23.68	23.93	24.17	24.41	24.65	24.89	25.13	25.38	25.62	25.86	26.10	26.34	26.58
15.0	24.00	24.25	24.50	24.75	25.00	25.25	25.50	25.75	26.00	26.25	26.50	26.75	27.00	27.25	27.50
15.5	24.80	25.06	25.32	25.58	25.83	26.09	26.35	26.61	26.87	27.13	27.38	27.64	27.90	28.16	28.42
16.0	25.60	25.87	26.13	26.40	26.67	26.93	27.20	27.47	27.73	28.00	28.27	28.53	28.80	29.07	29.33
16.5	26.40	26.68	26.95	27.23	27.50	27.78	28.05	28.33	28.60	28.88	29.15	29.43	29.70	29.98	30.25
17.0	27.20	27.48	27.77	28.05	28.33	28.62	28.90	29.18	29.47	29.75	30.03	30.32	30.60	30.88	31.17
17.5	28.00	28.29	28.58	28.88	29.17	29.46	29.75	30.04	30.33	30.63	30.92	31.21	31.50	31.79	32.08
18.0	28.80	29.10	29.40	29.70	30.00	30.30	30.60	30.90	31.20	31.50	31.80	32.10	32.40	32.70	33.00
18.5	29.60	29.91	30.22	30.53	30.83	31.14	31.45	31.76	32.07	32.38	32.68	32.99	33.30	33.61	33.92
19.0	30.40	30.72	31.03	31.35	31.67	31.98	32.30	32.62	32.93	33.25	33.57	33.88	34.20	34.52	34.83
19.5	31.20	31.53	31.85	32.18	32.50	32.83	33.15	33.48	33.80	34.13	34.45	34.78	35.10	35.43	35.75
20.0	32.00	32.33	32.67	33.00	33.33	33.67	34.00	34.33	34.67	35.00	35.33	35.67	36.00	36.33	36.67
20.5	32.80	33.14	33.48	33.83	34.17	34.51	34.85	35.19	35.53	35.88	36.22	36.56	36.90	37.24	37.58
21.0	33.60	33.95	34.30	34.65	35.00	35.35	35.70	36.05	36.40	36.75	37.10	37.45	37.80	38.15	38.50
21.5	34.40	34.76	35.12	35.48	35.83	36.19	36.55	36.91	37.27	37.63	37.98	38.34	38.70	39.06	39.42
22.0	35.20	35.57	35.93	36.30	36.67	37.03	37.40	37.77	38.13	38.50	38.87	39.23	39.60	39.97	40.33
22.5	36.00	36.38	36.75	37.13	37.50	37.88	38.25	38.63	39.00	39.38	39.75	40.13	40.50	40.88	41.25
23.0	36.80	37.18	37.57	37.95	38.33	38.72	39.10	39.48	39.87	40.25	40.63	41.02	41.40	41.78	42.17
23.5	37.60	37.99	38.38	38.78	39.17	39.56	39.95	40.34	40.73	41.13	41.52	41.91	42.30	42.69	43.08
24.0	38.40	38.80	39.20	39.60	40.00	40.40	40.80	41.20	41.60	42.00	42.40	42.80	43.20	43.60	44.00
24.5	39.20	39.61	40.02	40.43	40.83	41.24	41.65	42.06	42.47	42.88	43.28	43.69	44.10	44.51	44.92
25.0	40.00	40.42	40.83	41.25	41.67	42.08	42.50	42.92	43.33	43.75	44.17	44.58	45.00	45.42	45.83
25.5	40.80	41.23	41.65	42.08	42.50	42.93	43.35	43.78	44.20	44.63	45.05	45.48	45.90	46.33	46.75
26.0	41.60	42.03	42.47	42.90	43.33	43.77	44.20	44.63	45.07	45.50	45.93	46.37	46.80	47.23	47.67
26.5	42.40	42.84	43.28	43.73	44.17	44.61	45.05	45.49	45.93	46.38	46.82	47.26	47.70	48.14	48.58
27.0	43.20	43.65	44.10	44.55	45.00	45.45	45.90	46.35	46.80	47.25	47.70	48.15	48.60	49.05	49.50
27.5	44.00	44.46	44.92	45.38	45.83	46.29	46.75	47.21	47.67	48.13	48.58	49.04	49.50	49.96	50.42
28.0	44.80	45.27	45.73	46.20	46.67	47.13	47.60	48.07	48.53	49.00	49.47	49.93	50.40	50.87	51.33
28.5	45.60	46.08	46.55	47.03	47.50	47.98	48.45	48.93	49.40	49.88	50.35	50.83	51.30	51.78	52.25
29.0	46.40	46.88	47.37	47.85	48.33	48.82	49.30	49.78	50.27	50.75	51.23	51.72	52.20	52.68	53.17
29.5	47.20	47.69	48.18	48.68	49.17	49.66	50.15	50.64	51.13	51.63	52.12	52.61	53.10	53.59	54.08
30.0	48.00	48.50	49.00	49.50	50.00	50.50	51.00	51.50	52.00	52.50	53.00	53.50	54.00	54.50	55.00
30.5	48.80	49.31	49.82	50.33	50.83	51.34	51.85	52.36	52.87	53.38	53.88	54.39	54.90	55.41	55.92
31.0	49.60	50.12	50.63	51.15	51.67	52.18	52.70	53.22	53.73	54.25	54.77	55.28	55.80	56.32	56.83
31.5	50.40	50.93	51.45	51.98	52.50	53.03	53.55	54.08	54.60	55.13	55.65	56.18	56.70	57.23	57.75
32.0	51.20	51.73	52.27	52.80	53.33	53.87	54.40	54.93	55.47	56.00	56.53	57.07	57.60	58.13	58.67
32.5	52.00	52.54	53.08	53.63	54.17	54.71	55.25	55.79	56.33	56.88	57.42	57.96	58.50	59.04	59.58
33.0	52.80	53.35	53.90	54.45	55.00	55.55	56.10	56.65	57.20	57.75	58.30	58.85	59.40	59.95	60.50
33.5	53.60	54.16	54.72	55.28	55.83	56.39	56.95	57.51	58.07	58.63	59.18	59.74	60.30	60.86	61.42
34.0	54.40	54.97	55.53	56.10	56.67	57.23	57.80	58.37	58.93	59.50	60.07	60.63	61.20	61.77	62.33
34.5	55.20	55.78	56.35	56.93	57.50	58.08	58.65	59.23	59.80	60.38	60.95	61.53	62.10	62.68	63.25
35.0	56.00	56.58	57.17	57.75	58.33	58.92	59.50	60.08	60.67	61.25	61.83	62.42	63.00	63.58	64.17
35.5	56.80	57.39	57.98	58.58	59.17	59.76	60.35	60.94	61.53	62.13	62.72	63.31	63.90	64.49	65.08
36.0	57.60	58.20	58.80	59.40	60.00	60.60	61.20	61.80	62.40	63.00	63.60	64.20	64.80	65.40	66.00
36.5	58.40	59.01	59.62	60.23	60.83	61.44	62.05	62.66	63.27	63.88	64.48	65.09	65.70	66.31	66.92
37.0	59.20	59.82	60.43	61.05	61.67	62.28	62.90	63.52	64.13	64.75	65.37	65.98	66.60	67.22	67.83
37.5	60.00	60.63	61.25	61.88	62.50	63.13	63.75	64.38	65.00	65.63	66.25	66.88	67.50	68.13	68.75
38.0	60.80	61.43	62.07	62.70	63.33	6									