

## 2010 Time Standard for Start Waves

	5k finish time		Pace per mile	
	Min	Sec	Min	Sec
Top seeded open men	17	:36	5	:40
Top seed open women	19	:18	6	:13
Top Seed master Men	18	:20	5	:54
Top seed master Women	20	:01	6	:27

Sub Seed	20 : 15	6 : 31
A	24 : 05	7 : 45
B	26 : 00	8 : 22
C	27 : 12	8 : 45
D	28 : 23	9 : 08
E	29 : 34	9 : 31
F	30 : 46	9 : 54
G	31 : 57	10 : 17
H	33 : 08	10 : 40
J	34 : 20	11 : 03
K	35 : 39	11 : 28
L	37 : 11	11 : 58
M	38 : 52	12 : 31
N	40 : 47	13 : 08
P	43 : 03	13 : 51
R	45 : 34	14 : 40
S	48 : 28	15 : 36
T	52 : 48	16 : 60
U	60 : 37	19 : 31