Tableau d'allure VMA

VMA (km/h)	5 km					10 km					Semi-marathon					Marathon				
	70%	75%	80%	85%	90%	70%	75%	80%	85%	90%	70%	75%	80%	85%	90%	70%	75%	80%	85%	90%
10.0	42 min 51 s	40 min 0 s	37 min 30 s	35 min 18 s	33 min 20 s	1 h 25 m 42 s	1 h 20 m 0 s	1 h 15 m 0 s	1 h 10 m 35 s	1 h 6 m 39 s	3 h 0 m 50 s	2 h 48 m 46 s	2 h 38 m 13 s	2 h 28 m 55 s	2 h 20 m 38 s	6 h 1 m 40 s	5 h 37 m 33 s	5 h 16 m 27 s	4 h 57 m 50 s	4 h 41 m 17 s
10.1	42 min 26 s	39 min 36 s	37 min 8 s	34 min 57 s	33 min 0 s	1 h 24 m 51 s	1 h 19 m 12 s	1 h 14 m 15 s	1 h 9 m 53 s	1 h 6 m 0 s	2 h 59 m 2 s	2 h 47 m 6 s	2 h 36 m 39 s	2 h 27 m 26 s	2 h 19 m 15 s	5 h 58 m 5 s	5 h 34 m 13 s	5 h 13 m 19 s	4 h 54 m 53 s	4 h 38 m 30 s
10.2	42 min 1 s	39 min 13 s	36 min 46 s	34 min 36 s	32 min 41 s	1 h 24 m 2 s	1 h 18 m 25 s	1 h 13 m 31 s	1 h 9 m 12 s	1 h 5 m 21 s	2 h 57 m 17 s	2 h 45 m 28 s	2 h 35 m 7 s	2 h 26 m 0 s	2 h 17 m 53 s	5 h 54 m 34 s	5 h 30 m 56 s	5 h 10 m 15 s	4 h 52 m 0 s	4 h 35 m 47 s
10.3	41 min 37 s	38 min 50 s	36 min 24 s	34 min 16 s	32 min 22 s	1 h 23 m 13 s	1 h 17 m 40 s	1 h 12 m 48 s	1 h 8 m 31 s	1 h 4 m 43 s	2 h 55 m 34 s	2 h 43 m 51 s	2 h 33 m 37 s	2 h 24 m 35 s	2 h 16 m 33 s	5 h 51 m 8 s	5 h 27 m 43 s	5 h 7 m 14 s	4 h 49 m 10 s	4 h 33 m 6 s
10.4	41 min 13 s	38 min 28 s	36 min 3 s	33 min 56 s	32 min 3 s	1 h 22 m 25 s	1 h 16 m 55 s	1 h 12 m 6 s	1 h 7 m 52 s	1 h 4 m 6 s	2 h 53 m 52 s	2 h 42 m 17 s	2 h 32 m 8 s	2 h 23 m 11 s	2 h 15 m 14 s	5 h 47 m 45 s	5 h 24 m 34 s	5 h 4 m 17 s	4 h 46 m 23 s	4 h 30 m 28 s
10.5	40 min 49 s	38 min 6 s	35 min 43 s	33 min 37 s	31 min 45 s	1 h 21 m 37 s	1 h 16 m 11 s	1 h 11 m 25 s	1 h 7 m 13 s	1 h 3 m 29 s	2 h 52 m 13 s	2 h 40 m 44 s	2 h 30 m 41 s	2 h 21 m 49 s	2 h 13 m 57 s	5 h 44 m 26 s	5 h 21 m 29 s	5 h 1 m 23 s	4 h 43 m 39 s	4 h 27 m 54 s
10.6	40 min 26 s	37 min 44 s	35 min 23 s	33 min 18 s	31 min 27 s	1 h 20 m 51 s	1 h 15 m 28 s	1 h 10 m 45 s	1 h 6 m 35 s	1 h 2 m 53 s	2 h 50 m 35 s	2 h 39 m 13 s	2 h 29 m 16 s	2 h 20 m 29 s	2 h 12 m 41 s	5 h 41 m 11 s	5 h 18 m 27 s	4 h 58 m 32 s	4 h 40 m 59 s	4 h 25 m 22 s
10.7	40 min 3 s	37 min 23 s	35 min 3 s	32 min 59 s	31 min 9 s	1 h 20 m 6 s	1 h 14 m 45 s	1 h 10 m 5 s	1 h 5 m 58 s	1 h 2 m 18 s	2 h 49 m 0 s	2 h 37 m 44 s	2 h 27 m 52 s	2 h 19 m 10 s	2 h 11 m 26 s	5 h 38 m 0 s	5 h 15 m 28 s	4 h 55 m 45 s	4 h 38 m 21 s	4 h 22 m 53 s
10.8	39 min 41 s	37 min 2 s	34 min 43 s	32 min 41 s	30 min 52 s	1 h 19 m 21 s	1 h 14 m 4 s	1 h 9 m 26 s	1 h 5 m 21 s	1 h 1 m 43 s	2 h 47 m 26 s	2 h 36 m 16 s	2 h 26 m 30 s	2 h 17 m 53 s	2 h 10 m 13 s	5 h 34 m 52 s	5 h 12 m 33 s	4 h 53 m 1 s	4 h 35 m 47 s	4 h 20 m 27 s
10.9	39 min 19 s	36 min 42 s	34 min 24 s	32 min 23 s	30 min 35 s	1 h 18 m 38 s	1 h 13 m 23 s	1 h 8 m 48 s	1 h 4 m 45 s	1 h 1 m 9 s	2 h 45 m 54 s	2 h 34 m 50 s	2 h 25 m 9 s	2 h 16 m 37 s	2 h 9 m 2 s	5 h 31 m 48 s	5 h 9 m 41 s	4 h 50 m 19 s	4 h 33 m 15 s	4 h 18 m 4 s
11.0	38 min 58 s	36 min 22 s	34 min 5 s	32 min 5 s	30 min 18 s	1 h 17 m 55 s	1 h 12 m 43 s	1 h 8 m 10 s	1 h 4 m 10 s	1 h 0 m 36 s	2 h 44 m 23 s	2 h 33 m 26 s	2 h 23 m 50 s	2 h 15 m 23 s	2 h 7 m 51 s	5 h 28 m 47 s	5 h 6 m 52 s	4 h 47 m 41 s	4 h 30 m 46 s	4 h 15 m 43 s
11.1	38 min 37 s	36 min 2 s	33 min 47 s	31 min 48 s	30 min 2 s	1 h 17 m 13 s	1 h 12 m 4 s	1 h 7 m 34 s	1 h 3 m 35 s	1 h 0 m 3 s	2 h 42 m 54 s	2 h 32 m 3 s	2 h 22 m 33 s	2 h 14 m 9 s	2 h 6 m 42 s	5 h 25 m 49 s	5 h 4 m 6 s	4 h 45 m 6 s	4 h 28 m 19 s	4 h 13 m 25 s
11.2	38 min 16 s	35 min 43 s	33 min 29 s	31 min 31 s	29 min 46 s	1 h 16 m 31 s	1 h 11 m 25 s	1 h 6 m 57 s	1 h 3 m 1 s	59 min 31 s	2 h 41 m 27 s	2 h 30 m 41 s	2 h 21 m 16 s	2 h 12 m 58 s	2 h 5 m 34 s	5 h 22 m 55 s	5 h 1 m 23 s	4 h 42 m 33 s	4 h 25 m 56 s	4 h 11 m 9 s
11.3	37 min 56 s	35 min 24 s	33 min 11 s	31 min 14 s	29 min 30 s	1 h 15 m 51 s	1 h 10 m 47 s	1 h 6 m 22 s	1 h 2 m 28 s	58 min 60 s	2 h 40 m 1 s	2 h 29 m 21 s	2 h 20 m 1 s	2 h 11 m 47 s	2 h 4 m 28 s	5 h 20 m 3 s	4 h 58 m 43 s	4 h 40 m 3 s	4 h 23 m 34 s	4 h 8 m 56 s
11.4	37 min 36 s	35 min 5 s	32 min 54 s	30 min 58 s	29 min 14 s	1 h 15 m 11 s	1 h 10 m 10 s	1 h 5 m 47 s	1 h 1 m 55 s	58 min 29 s	2 h 38 m 37 s	2 h 28 m 3 s	2 h 18 m 47 s	2 h 10 m 38 s	2 h 3 m 22 s	5 h 17 m 15 s	4 h 56 m 6 s	4 h 37 m 35 s	4 h 21 m 16 s	4 h 6 m 45 s
11.5	37 min 16 s	34 min 47 s	32 min 37 s	30 min 41 s	28 min 59 s	1 h 14 m 32 s	1 h 9 m 33 s	1 h 5 m 13 s	1 h 1 m 22 s	57 min 58 s	2 h 37 m 14 s	2 h 26 m 45 s	2 h 17 m 35 s	2 h 9 m 29 s	2 h 2 m 18 s	5 h 14 m 29 s	4 h 53 m 31 s	4 h 35 m 11 s	4 h 18 m 59 s	4 h 4 m 36 s
11.6	36 min 57 s	34 min 29 s	32 min 20 s	30 min 26 s	28 min 44 s	1 h 13 m 53 s	1 h 8 m 57 s	1 h 4 m 39 s	1 h 0 m 51 s	57 min 28 s	2 h 35 m 53 s	2 h 25 m 30 s	2 h 16 m 24 s	2 h 8 m 22 s	2 h 1 m 15 s	5 h 11 m 47 s	4 h 51 m 0 s	4 h 32 m 48 s	4 h 16 m 45 s	4 h 2 m 30 s
11.7	36 min 38 s	34 min 11 s	32 min 3 s	30 min 10 s	28 min 29 s	1 h 13 m 15 s	1 h 8 m 22 s	1 h 4 m 6 s	1 h 0 m 19 s	56 min 59 s	2 h 34 m 33 s	2 h 24 m 15 s	2 h 15 m 14 s	2 h 7 m 17 s	2 h 0 m 12 s	5 h 9 m 7 s	4 h 48 m 30 s	4 h 30 m 28 s	4 h 14 m 34 s	4 h 0 m 25 s
11.8	36 min 19 s	33 min 54 s	31 min 47 s	29 min 55 s	28 min 15 s	1 h 12 m 38 s	1 h 7 m 47 s	1 h 3 m 33 s	59 min 49 s	56 min 30 s	2 h 33 m 15 s	2 h 23 m 2 s	2 h 14 m 5 s	2 h 6 m 12 s	1 h 59 m 11 s	5 h 6 m 30 s	4 h 46 m 4 s	4 h 28 m 11 s	4 h 12 m 24 s	3 h 58 m 23 s
11.9	36 min 1 s	33 min 37 s	31 min 31 s	29 min 40 s	28 min 1 s	1 h 12 m 1 s	1 h 7 m 13 s	1 h 3 m 1 s	59 min 19 s	56 min 1 s	2 h 31 m 57 s	2 h 21 m 49 s	2 h 12 m 58 s	2 h 5 m 8 s	1 h 58 m 11 s	5 h 3 m 55 s	4 h 43 m 39 s	4 h 25 m 56 s	4 h 10 m 17 s	3 h 56 m 23 s
12.0	35 min 43 s	33 min 20 s	31 min 15 s	29 min 25 s	27 min 47 s	1 h 11 m 25 s	1 h 6 m 40 s	1 h 2 m 30 s	58 min 49 s	55 min 33 s	2 h 30 m 41 s	2 h 20 m 39 s	2 h 11 m 51 s	2 h 4 m 6 s	1 h 57 m 12 s	5 h 1 m 23 s	4 h 41 m 18 s	4 h 23 m 43 s	4 h 8 m 12 s	3 h 54 m 25 s
12.1	35 min 25 s	33 min 3 s	30 min 60 s	29 min 10 s	27 min 33 s	1 h 10 m 50 s	1 h 6 m 6 s	1 h 1 m 59 s	58 min 20 s	55 min 6 s	2 h 29 m 27 s	2 h 19 m 29 s	2 h 10 m 46 s	2 h 3 m 4 s	1 h 56 m 14 s	4 h 58 m 54 s	4 h 38 m 58 s	4 h 21 m 32 s	4 h 6 m 9 s	3 h 52 m 28 s
12.2	35 min 8 s	32 min 47 s	30 min 44 s	28 min 56 s	27 min 19 s	1 h 10 m 15 s	1 h 5 m 34 s	1 h 1 m 28 s	57 min 52 s	54 min 39 s	2 h 28 m 13 s	2 h 18 m 20 s	2 h 9 m 41 s	2 h 2 m 4 s	1 h 55 m 17 s	4 h 56 m 27 s	4 h 36 m 41 s	4 h 19 m 23 s	4 h 4 m 8 s	3 h 50 m 34 s
12.3	34 min 51 s	32 min 31 s	30 min 29 s	28 min 42 s	27 min 6 s	1 h 9 m 41 s	1 h 5 m 2 s	1 h 0 m 58 s	57 min 23 s	54 min 12 s	2 h 27 m 1 s	2 h 17 m 13 s	2 h 8 m 38 s	2 h 1 m 4 s	1 h 54 m 20 s	4 h 54 m 2 s	4 h 34 m 26 s	4 h 17 m 17 s	4 h 2 m 9 s	3 h 48 m 41 s
12.4	34 min 34 s	32 min 15 s	30 min 15 s	28 min 28 s	26 min 53 s	1 h 9 m 7 s	1 h 4 m 30 s	1 h 0 m 29 s	56 min 56 s	53 min 46 s	2 h 25 m 50 s	2 h 16 m 6 s	2 h 7 m 36 s	2 h 0 m 5 s	1 h 53 m 25 s	4 h 51 m 40 s	4 h 32 m 13 s	4 h 15 m 12 s	4 h 0 m 11 s	3 h 46 m 51 s
12.5	34 min 17 s	32 min 0 s	30 min 0 s	28 min 14 s	26 min 40 s	1 h 8 m 34 s	1 h 4 m 0 s	1 h 0 m 0 s	56 min 28 s	53 min 20 s	2 h 24 m 40 s	2 h 15 m 1 s	2 h 6 m 35 s	1 h 59 m 8 s	1 h 52 m 31 s	4 h 49 m 20 s	4 h 30 m 2 s	4 h 13 m 10 s	3 h 58 m 16 s	3 h 45 m 2 s
12.6	34 min 1 s	31 min 45 s	29 min 46 s	28 min 1 s	26 min 27 s	1 h 8 m 1 s	1 h 3 m 29 s	59 min 31 s	56 min 1 s	52 min 55 s	2 h 23 m 31 s	2 h 13 m 57 s	2 h 5 m 34 s	1 h 58 m 11 s	1 h 51 m 37 s	4 h 47 m 2 s	4 h 27 m 54 s	4 h 11 m 9 s	3 h 56 m 23 s	3 h 43 m 15 s
12.7	33 min 45 s	31 min 30 s	29 min 32 s	27 min 47 s	26 min 15 s	1 h 7 m 29 s	1 h 2 m 59 s	59 min 3 s	55 min 35 s	52 min 30 s	2 h 22 m 23 s	2 h 12 m 53 s	2 h 4 m 35 s	1 h 57 m 15 s	1 h 50 m 44 s	4 h 44 m 46 s	4 h 25 m 47 s	4 h 9 m 10 s	3 h 54 m 31 s	3 h 41 m 29 s
12.8	33 min 29 s	31 min 15 s	29 min 18 s	27 min 34 s	26 min 3 s	1 h 6 m 57 s	1 h 2 m 30 s	58 min 36 s	55 min 9 s	52 min 5 s	2 h 21 m 16 s	2 h 11 m 51 s	2 h 3 m 37 s	1 h 56 m 20 s	1 h 49 m 52 s	4 h 42 m 33 s	4 h 23 m 43 s	4 h 7 m 14 s	3 h 52 m 41 s	3 h 39 m 45 s
12.9	33 min 13 s	31 min 0 s	29 min 4 s	27 min 22 s	25 min 50 s	1 h 6 m 26 s	1 h 2 m 0 s	58 min 8 s	54 min 43 s	51 min 41 s	2 h 20 m 10 s	2 h 10 m 50 s	2 h 2 m 39 s	1 h 55 m 26 s	1 h 49 m 1 s	4 h 40 m 21 s	4 h 21 m 40 s	4 h 5 m 19 s	3 h 50 m 53 s	3 h 38 m 3 s
13.0	32 min 58 s	30 min 46 s	28 min 51 s	27 min 9 s	25 min 38 s	1 h 5 m 56 s	1 h 1 m 32 s	57 min 42 s	54 min 18 s	51 min 17 s	2 h 19 m 6 s	2 h 9 m 49 s	2 h 1 m 42 s	1 h 54 m 33 s	1 h 48 m 11 s	4 h 38 m 12 s	4 h 19 m 39 s	4 h 3 m 25 s	3 h 49 m 6 s	3 h 36 m 23 s
13.1	32 min 43 s	30 min 32 s	28 min 38 s	26 min 57 s	25 min 27 s	1 h 5 m 25 s	1 h 1 m 4 s	57 min 15 s	53 min 53 s	50 min 53 s	2 h 18 m 2 s	2 h 8 m 50 s	2 h 0 m 47 s	1 h 53 m 40 s	1 h 47 m 21 s	4 h 36 m 5 s	4 h 17 m 40 s	4 h 1 m 34 s	3 h 47 m 21 s	3 h 34 m 43 s
13.2	32 min 28 s	30 min 18 s	28 min 25 s	26 min 44 s	25 min 15 s	1 h 4 m 56 s	1 h 0 m 36 s	56 min 49 s	53 min 29 s	50 min 30 s	2 h 16 m 59 s	2 h 7 m 51 s	1 h 59 m 52 s	1 h 52 m 49 s	1 h 46 m 33 s	4 h 33 m 59 s	4 h 15 m 43 s	3 h 59 m 44 s	3 h 45 m 38 s	3 h 33 m 6 s
13.3	32 min 13 s	30 min 5 s	28 min 12 s	26 min 32 s	25 min 4 s	1 h 4 m 26 s	1 h 0 m 9 s	56 min 23 s	53 min 4 s	50 min 8 s	2 h 15 m 58 s	2 h 6 m 54 s	1 h 58 m 58 s	1 h 51 m 58 s	1 h 45 m 45 s	4 h 31 m 56 s	4 h 13 m 48 s	3 h 57 m 56 s	3 h 43 m 56 s	3 h 31 m 30 s
13.4	31 min 59 s	29 min 51 s	27 min 59 s	26 min 20 s	24 min 53 s	1 h 3 m 57 s	59 min 42 s	55 min 58 s	52 min 41 s	49 min 45 s	2 h 14 m 57 s	2 h 5 m 57 s	1 h 58 m 4 s	1 h 51 m 8 s	1 h 44 m 57 s	4 h 29 m 54 s	4 h 11 m 54 s	3 h 56 m 9 s	3 h 42 m 16 s	3 h 29 m 55 s
13.5	31 min 45 s	29 min 38 s	27 min 47 s	26 min 9 s	24 min 41 s	1 h 3 m 29 s	59 min 16 s	55 min 33 s	52 min 17 s	49 min 23 s	2 h 13 m 57 s	2 h 5 m 1 s	1 h 57 m 12 s	1 h 50 m 18 s	1 h 44 m 11 s	4 h 27 m 54 s	4 h 10 m 2 s	3 h 54 m 25 s	3 h 40 m 37 s	3 h 28 m 22 s
13.6	31 min 31 s	29 min 25 s	27 min 34 s	25 min 57 s	24 min 31 s	1 h 3 m 1 s	58 min 49 s	55 min 9 s	51 min 54 s	49 min 1 s	2 h 12 m 58 s	2 h 4 m 6 s	1 h 56 m 20 s	1 h 49 m 30 s	1 h 43 m 25 s	4 h 25 m 56 s	4 h 8 m 12 s	3 h 52 m 41 s	3 h 39 m 0 s	3 h 26 m 50 s
13.7	31 min 17 s	29 min 12 s	27 min 22 s	25 min 46 s	24 min 20 s	1 h 2 m 33 s	58 min 24 s	54 min 45 s	51 min 31 s	48 min 40 s	2 h 11 m 59 s	2 h 3 m 11 s	1 h 55 m 29 s	1 h 48 m 42 s	1 h 42 m 39 s	4 h 23 m 59 s	4 h 6 m 23 s	3 h 50 m 59 s	3 h 37 m 24 s	3 h 25 m 19 s
13.8	31 min 3 s	28 min 59 s	27 min 10 s	25 min 35 s	24 min 9 s	1 h 2 m 6 s	57 min 58 s	54 min 21 s	51 min 9 s	48 min 19 s	2 h 11 m 2 s	2 h 2 m 18 s	1 h 54 m 39 s	1 h 47 m 54 s	1 h 41 m 55 s	4 h 22 m 4 s	4 h 4 m 36 s	3 h 49 m 19 s	3 h 35 m 49 s	3 h 23 m 50 s
13.9	30 min 50 s	28 min 47 s	26 min 59 s	25 min 23 s	23 min 59 s	1 h 1 m 39 s	57 min 33 s	53 min 57 s	50 min 47 s	47 min 58 s	2 h 10 m 5 s	2 h 1 m 25 s	1 h 53 m 50 s	1 h 47 m 8 s	1 h 41 m 11 s	4 h 20 m 11 s	4 h 2 m 50 s	3 h 47 m 40 s	3 h 34 m 16 s	3 h 22 m 22 s
14.0	30 min 37 s	28 min 34 s	26 min 47 s	25 min 13 s	23 min 49 s	1 h 1 m 13 s	57 min 9 s	53 min 34 s	50 min 25 s	47 min 37 s	2 h 9 m 10 s	2 h 0 m 33 s	1 h 53 m 1 s	1 h 46 m 22 s	1 h 40 m 27 s	4 h 18 m 20 s	4 h 1 m 6 s	3 h 46 m 2 s	3 h 32 m 44 s	3 h 20 m 55 s
14.1	30 min 24 s	28 min 22 s	26 min 36 s	25 min 2 s	23 min 38 s	1 h 0 m 47 s	56 min 44 s	53 min 11 s	50 min 4 s	47 min 17 s	2 h 8 m 15 s	1 h 59 m 42 s	1 h 52 m 13 s	1 h 45 m 37 s	1 h 39 m 45 s	4 h 16 m 30 s	3 h 59 m 24 s	3 h 44 m 26 s	3 h 31 m 14 s	3 h 19 m 30 s
14.2	30 min 11 s	28 min 10 s	26 min 25 s	24 min 51 s	23 min 28 s	1 h 0 m 21 s	56 min 20 s	52 min 49 s	49 min 43 s	46 min 57 s	2 h 7 m 20 s	1 h 58 m 51 s	1 h 51 m 25 s	1 h 44 m 52 s	1 h 39 m 2 s	4 h 14 m 41 s	3 h 57 m 43 s	3 h 42 m 51 s	3 h 29 m 45 s	3 h 18 m 5 s
14.3	29 min 58 s	27 min 58 s	26 min 13 s	24 min 41 s	23 min 19 s	59 min 56 s	55 min 57 s	52 min 27 s	49 min 22 s	46 min 37 s	2 h 6 m 27 s	1 h 58 m 1 s	1 h 50 m 39 s	1 h 44 m 8 s	1 h 38 m 21 s	4 h 12 m 55 s	3 h 56 m 3 s	3 h 41 m 18 s	3 h 28 m 17 s	3 h 16 m 42 s
14.4	29 min 46 s	27 min 47 s	26 min 3 s	24 min 31 s	23 min 9 s	59 min 31 s	55 min 33 s	52 min 5 s	49 min 1 s	46 min 18 s	2 h 5 m 34 s	1 h 57 m 12 s	1 h 49 m 52 s	1 h 43 m 25 s	1 h 37 m 40 s	4 h 11 m 9 s	3 h 54 m 25 s	3 h 39 m 45 s	3 h 26 m 50 s	3 h 15 m 20 s
14.5	29 min 33 s	27 min 35 s	25 min 52 s	24 min 20 s	22 min 59 s	59 min 7 s	55 min 10 s	51 min 43 s	48 min 41 s	45 min 59 s	2 h 4 m 42 s	1 h 56 m 24 s	1 h 49 m 7 s	1 h 42 m 42 s	1 h 37 m 0 s	4 h 9 m 25 s	3 h 52 m 48 s	3 h 38 m 15 s	3 h 25 m 24 s	3 h 14 m 0 s
14.6	29 min 21 s	27 min 24 s	25 min 41 s	24 min 10 s	22 min 50 s	58 min 43 s	54 min 48 s	51 min 22 s	48 min 21 s	45 min 40 s	2 h 3 m 51 s	1 h 55 m 36 s	1 h 48 m 22 s	1 h 42 m 0 s	1 h 36 m 20 s	4 h 7 m 43 s	3 h 51 m 12 s	3 h 36 m 45 s	3 h 24 m 0 s	3 h 12 m 40 s
14.7	29 min 9 s	27 min 13 s	25 min 31 s	24 min 1 s	22 min 41 s	58 min 19 s	54 min 25 s	51 min 1 s	48 min 1 s	45 min 21 s	2 h 3 m 1 s	1 h 54 m 48 s	1 h 47 m 38 s	1 h 41 m 18 s	1 h 35 m 40 s	4 h 6 m 2 s	3 h 49 m 37 s	3 h 35 m 16 s	3 h 22 m 37 s	3 h 11 m 21 s
14.8	28 min 57 s	27 min 2 s	25 min 20 s	23 min 51 s	22 min 31 s	57 min 55 s	54 min 3 s	50 min 41 s	47 min 42 s	45 min 3 s	2 h 2 m 11 s	1 h 54 m 2 s	1 h 46 m 54 s	1 h 40 m 37 s	1 h 35 m 2 s	4 h 4 m 22 s	3 h 48 m 4 s	3 h 33 m 49 s	3 h 21 m 14 s	3 h 10 m 4 s
14.9	28 min 46 s	26 min 51 s	25 min 10 s	23 min 41 s	22 min 22 s	57 min 32 s	53 min 41 s	50 min 20 s	47 min 22 s	44 min 45 s	2 h 1 m 21 s	1 h 53 m 16 s	1 h 46 m 11 s	1 h 39 m 56 s	1 h 34 m 23 s	4 h 2 m 43 s	3 h 46 m 33 s	3 h 32 m 23 s	3 h 19 m 53 s	3 h 8 m 47 s
15.0	28 min 34 s	26 min 40 s	25 min 0 s	23 min 32 s	22 min 13 s	57 min 9 s	53 min 20 s	50 min 0 s	47 min 4 s	44 min 27 s	2 h 0 m 33 s	1 h 52 m 31 s	1 h 45 m 29 s	1 h 39 m 16 s	1 h 33 m 46 s	4 h 1 m 6 s	3 h 45 m 2 s	3 h 30 m 58 s	3 h 18 m 33 s	3 h 7 m 32 s
15.1	28 min 23 s	26 min 29 s	24 min 50 s	23 min 22 s	22 min 5 s	56 min 46 s	52 min 59 s	49 min 40 s	46 min 45 s	44 min 9 s	1 h 59 m 45 s	1 h 51 m 46 s	1 h 44 m 47 s	1 h 38 m 37 s	1 h 33 m 8 s	3 h 59 m 31 s	3 h 43 m 32 s	3 h 29 m 34 s	3 h 17 m 14 s	3 h 6 m 17 s
15.2	28 min 12 s	26 min 19 s	24 min 40 s	23 min 13 s	21 min 56 s	56 min 23 s	52 min 38 s	49 min 21 s	46 min 26 s	43 min 52 s	1 h 58 m 58 s	1 h 51 m 2 s	1 h 44 m 5 s	1 h 37 m 58 s	1 h 32 m 31 s	3 h 57 m 56 s	3 h 42 m 4 s	3 h 28 m 11 s	3 h 15 m 57 s	3 h 5 m 3 s
15.3	28 min 1 s	26 min 9 s	24 min 31 s	23 min 4 s	21 min 47 s	56 min 1 s	52 min 17 s	49 min 1 s	46 min 8 s	43 min 34 s	1 h 58 m 11 s	1 h 50 m 18 s	1 h 43 m 25 s	1 h 37 m 20 s	1 h 31 m 55 s	3 h 56 m 23 s	3 h 40 m 37 s	3 h 26 m 50 s	3 h 14 m 40 s	3 h 3 m 51 s
15.4	27 min 50 s	25 min 58 s	24 min 21 s	22 min 55 s	21 min 39 s	55 min 40 s	51 min 57 s	48 min 42 s	45 min 50 s	43 min 17 s	1 h 57 m 25 s	1 h 49 m 35 s	1 h 42 m 44 s	1 h 36 m 42 s	1 h 31 m 19 s	3 h 54 m 51 s	3 h 39 m 11 s	3 h 25 m 29 s	3 h 13 m 24 s	3 h 2 m 39 s
15.5	27 min 39 s	25 min 48 s	24 min 12 s	22 min 46 s	21 min 30 s	55 min 18 s	51 min 37 s	48 min 23 s	45 min 32 s	43 min 1 s	1 h 56 m 40 s	1 h 48 m 53 s	1 h 42 m 5 s	1 h 36 m 4 s	1 h 30 m 44 s	3 h 53 m 20 s	3 h 37 m 46 s	3 h 24 m 10 s	3 h 12 m 9 s	3 h 1 m 29 s
15.6	27 min 28 s	25 min 38 s	24 min 2 s	22 min 37 s	21 min 22 s	54 min 57 s	51 min 17 s	48 min 5 s	45 min 15 s	42 min 44 s	1 h 55 m 55 s	1 h 48 m 11 s	1 h 41 m 25 s	1 h 35 m 27 s	1 h 30 m 9 s	3 h 51 m 50 s	3 h 36 m 23 s	3 h 22 m 51 s	3 h 10 m 55 s	3 h 0 m 19 s
15.7	27 min 18 s	25 min 29 s	23 min 53 s	22 min 29 s	21 min 14 s	54 min 36 s	50 min 57 s	47 min 46 s	44 min 58 s	42 min 28 s	1 h 55 m 10 s	1 h 47 m 30 s	1 h 40 m 47 s	1 h 34 m 51 s	1 h 29 m 35 s	3 h 50 m 21 s	3 h 35 m 0 s	3 h 21 m 34 s	3 h 9 m 42 s	2 h 59 m 10 s
15.8	27 min 7 s	25 min 19 s	23 min 44 s	22 min 20 s	21 min 6 s	54 min 15 s	50 min 38 s	47 min 28 s	44 min 41 s	42 min 12 s	1 h 54 m 27 s	1 h 46 m 49 s	1 h 40 m 8 s	1 h 34 m 15 s	1 h 29 m 1 s	3 h 48 m 54 s	3 h 33 m 38 s	3 h 20 m 17 s	3 h 8 m 30 s	2 h 58 m 2 s
15.9	26 min 57 s	25 min 9 s	23 min 35 s	22 min 12 s	20 min 58 s	53 min 55 s	50 min 19 s	47 min 10 s	44 min 24 s	41 min 56 s	1 h 53 m 43 s	1 h 46 m 9 s	1 h 39 m 30 s	1 h 33 m 39 s	1 h 28 m 27 s	3 h 47 m 27 s	3 h 32 m 18 s	3 h 19 m 1 s	3 h 7 m 19 s	2 h 56 m 55 s
16.0	26 min 47 s	25 min 0 s	23 min 26 s	22 min 4 s	20 min 50 s	53 min 34 s	50 min 0 s	46 min 53 s	44 min 7 s	41 min 40 s	1 h 53 m 1 s	1 h 45 m 29 s	1 h 38 m 53 s	1 h 33 m 4 s	1 h 27 m 54 s	3 h 46 m 2 s	3 h 30 m 58 s	3 h 17 m 47 s	3 h 6 m 9 s	2 h 55 m 48 s
16.1	26 min 37 s	24 min 51 s	23 min 18 s	21 min 55 s	20 min 42 s	53 min 14 s	49 min 41 s	46 min 35 s	43 min 51 s	41 min 24 s	1 h 52 m 19 s	1 h 44 m 49 s	1 h 38 m 16 s	1 h 32 m 29 s	1 h 27 m 21 s	3 h 44 m 38 s	3 h 29 m 39 s	3 h 16 m 33 s	3 h 4 m 59 s	2 h 54 m 43 s
16.2	26 min 27 s	24 min 41 s	23 min 9 s	21 min 47 s	20 min 35 s	52 min 55 s	49 min 23 s	46 min 18 s	43 min 34 s	41 min 9 s	1 h 51 m 37 s	1 h 44 m 11 s	1 h 37 m 40 s	1 h 31 m 55 s	1 h 26 m 49 s	3 h 43 m 15 s	3 h 28 m 22 s	3 h 15 m 20 s	3 h 3 m 51 s	2 h 53 m 38 s
16.3	26 min 18 s	24 min 32 s	23 min 0 s	21 min 39 s	20 min 27 s	52 min 35 s	49 min 5 s	46 min 1 s	43 min 18 s	40 min 54 s	1 h 50 m 56 s	1 h 43 m 32 s	1 h 37 m 4 s	1 h 31 m 21 s	1 h 26 m 17 s	3 h 41 m 53 s	3 h 27 m 5 s	3 h 14 m 8 s	3 h 2 m 43 s	2 h 52 m 34 s
16.4	26 min 8 s	24 min 23 s	22 min 52 s	21 min 31 s	20 min 20 s	52 min 16 s	48 min 47 s	45 min 44 s	43 min 2 s	40 min 39 s	1 h 50 m 15 s	1 h 42 m 54 s	1 h 36 m 28 s	1 h 30 m 48 s	1 h 25 m 45 s	3 h 40 m 31 s	3 h 25 m 49 s	3 h 12 m 57 s	3 h 1 m 36 s	2 h 51 m 31 s
16.5	25 min 58 s	24 min 15 s	22 min 44 s	21 min 23 s	20 min 12 s	51 min 57 s	48 min 29 s	45 min 27 s	42 min 47 s	40 min 24 s	1 h 49 m 35 s	1 h 42 m 17 s	1 h 35 m 53 s	1 h 30 m 15 s	1 h 25 m 14 s	3 h 39 m 11 s	3 h 24 m 34 s	3 h 11 m 47 s	3 h 0 m 30 s	2 h 50 m 29 s
16.6	25 min 49 s	24 min 6 s	22 min 35 s	21 min 16 s	20 min 5 s	51 min 38 s	48 min 12 s	45 min 11 s	42 min 31 s	40 min 10 s	1 h 48 m 56 s	1 h 41 m 40 s	1 h 35 m 19 s	1 h 29 m 42 s	1 h 24 m 43 s	3 h 37 m 52 s	3 h 23 m 20 s	3 h 10 m 38 s	2 h 59 m 25 s	2 h