



<b>MARATHON TIME CHEATSHEET</b> <i>(Speed in Kilometres per hour)</i>									
	9 km/h	10 km/h	11 km/h	12 km/h	13 km/h	14 km/h	15 km/h	16 km/h	17 km/h
<b><i>Distance</i></b>	<b><i>Time in minutes and seconds</i></b>								
<b><i>1 km</i></b>	6:40	6:00	5:27	5:00	4:37	4:17	4:00	3:45	3:32
<b><i>2 km</i></b>	13:20	12:00	10:55	10:00	9:14	8:34	8:00	7:30	7:04
<b><i>3 km</i></b>	20:00	18:00	16:22	15:00	13:51	12:51	12:00	11:15	10:35
<b><i>4 km</i></b>	26:40	24:00	21:49	20:00	18:28	17:09	16:00	15:00	14:04
<b><i>5 km</i></b>	33:20	30:00	27:16	25:00	23:05	21:26	20:00	18:45	17:39
<b><i>6 km</i></b>	40:00	36:00	32:44	30:00	27:42	25:43	24:00	22:30	21:11
<b><i>7 km</i></b>	46:40	42:00	39:11	35:00	32:19	30:00	28:00	26:15	24:42
<b><i>8 km</i></b>	53:20	48:00	43:38	40:00	36:55	34:17	32:00	30:00	28:14
<b><i>9 km</i></b>	60:00	54:00	49:06	45:00	41:32	38:34	36:00	33:45	31:46
<b><i>10 km</i></b>	66:40	60:00	54:33	50:00	46:09	42:52	40:00	37:30	35:18