

# Two Oceans Pace Chart

## HALF

## ULTRA

RUNNERS PER HOUR

RUNNERS PER HOUR

RUNNERS PER HOUR

RUNNERS PER HOUR

RUNNERS PER HOUR

RUNNERS PER HOUR

RUNNERS PER HOUR

**SUB  
1:45**

**SUB  
2:00**

**SUB  
2:30**

**SUB  
5:30**

**SUB  
6:00**

**SUB  
6:30**

**SUB  
7:00**

**5km  
24:00**

**5km  
27:30**

**5km  
33:30**

**8km  
47:00**

**8km  
51:00**

**8km  
55:30**

**8km  
59:30**

**8km  
37:30**

**8km  
43:00**

**8km  
54:00**

**15km  
1:28**

**15km  
1:36**

**15km  
1:43**

**15km  
1:51**

**10km  
47:20**

**10km  
54:00**

**10km  
1:06**

**21.1km  
2:04**

**21.1km  
2:15**

**21.1km  
2:25**

**21.1km  
2:36**

**12km  
59:00**

**12km  
1:04**

**12km  
1:21**

**28km  
2:44**

**28km  
2:59**

**28km  
3:13**

**28km  
3:27**

**15km  
1:18**

**15km  
1:25**

**15km  
1:45**

**32km  
3:08**

**32km  
3:25**

**32km  
3:41**

**32km  
3:57**

**20km  
1:39**

**20km  
1:53**

**20km  
2:22**

**42.2km  
4:08**

**42.2km  
4:30**

**42.2km  
4:52**

**42.2km  
5:12**

**21.1km  
1:44**

**21.1km  
1:59**

**21.1km  
2:29**

**50km  
4:54**

**50km  
5:20**

**50km  
5:45**

**50km  
6:10**

**56km  
5:29**

**56km  
5:59**

**56km  
6:27**

**56km  
6:55**

**AVE  
PACE  
4:58**

**AVE  
PACE  
5:41**

**AVE  
PACE  
7:06**

**AVE  
PACE  
5:53**

**AVE  
PACE  
6:25**

**AVE  
PACE  
6:55**

**AVE  
PACE  
7:25**

TEAR HERE