

AUCKLAND SPRING 2016 - 5k TT Results



		ESTIMATED FINISHING TIMES FOR OTHER DISTANCES							TRAINING PACES (min/km)					
First Name	Last Name	First 5k TT	1-Mile	3k	5k	10k	Half	Full	Lactate Threshold	VO2Max	Rep Pace 400m	Rep Pace 200m	Easy Pace Max	Easy Pace Min
Aidan	Potter	22:03	6:21	12:33	22:02	45:45	1:42:01	3:34:41	4:38	4:00	1:28	0:44	5:07	5:55
Alisa	Bennett		#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A
Allan	Janes	19:04	5:29	10:51	19:03	39:34	1:28:12	3:05:37	4:05	3:32	1:17	0:39	4:30	5:16
Aly	Craigie	23:20	6:43	13:16	23:19	48:25	1:47:57	3:47:12	4:55	4:14	1:33	0:46	5:22	6:10
Amy	Lamont	25:16	7:21	14:22	25:15	52:27	1:56:54	4:06:02	5:17	4:33	1:40	0:50	5:46	6:35
Amy	Cunningham	25:52	7:27	14:43	25:51	53:41	1:59:41	4:11:53	5:24	4:39	1:42	0:51	5:55	6:42
Andrew	Capel	22:32	6:29	12:49	22:31	46:46	1:44:15	3:39:24	4:45	4:05	1:30	0:45	5:13	6:00
Anja	Borchardt	30:00	8:38	17:04	29:59	1:02:16	2:18:49	4:52:09	6:13	5:20	1:56	0:58	6:48	7:32
Anne	Corbett	22:16	6:25	12:40	22:15	46:12	1:43:01	3:36:48	4:42	4:03	1:29	0:45	5:10	5:58
Aurelie	Desjardins	23:23	6:44	13:18	23:22	48:31	1:48:11	3:47:41	4:56	4:15	1:33	0:46	5:23	6:11
Brendon	Johnston	21:01	6:03	11:57	21:00	43:37	1:37:14	3:24:37	4:28	3:51	1:24	0:42	4:54	5:42
Bridgid	Du Burgess	23:09	6:40	13:10	23:08	48:03	1:47:06	3:45:25	4:53	4:12	1:32	0:46	5:20	6:08
Bryony	Botting	23:49	6:51	13:33	23:48	49:26	1:50:11	3:51:54	5:00	4:18	1:34	0:47	5:28	6:16
Cameron	Smithson	27:55	8:02	15:53	27:54	57:57	2:09:10	4:31:51	5:45	4:59	1:50	0:55	6:21	7:07
Carly	Harker		#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A
Casey	Armstrong	23:53	6:53	13:35	23:52	49:34	1:50:30	3:52:33	5:01	4:19	1:34	0:47	5:28	6:17
Catherine	Orford	23:48	6:51	13:32	23:47	49:24	1:50:07	3:51:44	5:00	4:18	1:34	0:47	5:27	6:16
Darryl	King	20:00	5:45	11:23	19:59	41:30	1:32:31	3:14:43	4:17	3:41	1:21	0:40	4:41	5:29
Dave	Nunez	20:37	5:56	11:44	20:36	42:47	1:35:23	3:20:43	4:22	3:47	1:23	0:42	4:49	5:36
David	Fothergill	22:58	6:37	13:04	22:57	47:40	1:46:15	3:43:38	4:50	4:10	1:32	0:46	5:18	6:06
Emily	Reeves	29:30	8:30	16:47	29:29	01:14	2:16:30	4:47:17	6:07	5:14	1:54	0:57	6:41	7:27
Emma	Baker	25:45	7:25	14:39	25:44	53:27	1:59:09	4:10:45	5:23	4:38	1:42	0:51	5:53	6:41
Esther	Bowe		#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A
Eva	Sutherland	24:55	7:17	14:10	24:54	51:43	1:55:17	4:02:38	5:13	4:30	1:39	0:49	5:42	6:31
Gah	Chan	23:34	6:47	13:25	23:34	48:56	1:49:07	3:49:38	4:59	4:17	1:33	0:47	5:25	6:13
Gareth	Evans	27:13	7:50	15:29	27:12	56:29	2:05:56	4:25:02	5:40	4:53	1:47	0:53	6:11	6:57
Hamish	McGuire	23:59	6:54	13:39	23:58	49:47	1:50:58	3:53:32	5:02	4:20	1:35	0:47	5:30	6:19
Hilary	Fowler	25:29	7:21	14:30	25:28	52:54	1:57:55	4:08:09	5:20	4:35	1:41	0:50	5:50	6:38
Jaclyn	Lee	24:30	7:03	13:56	24:29	50:51	1:53:21	3:58:34	5:08	4:26	1:37	0:48	5:37	6:25
Jo	Hartley	37:07	10:41	21:07	37:06	1:17:03	2:51:47	6:01:29	7:37	6:27	2:20	1:10	8:18	8:53
Jodee	Tahana	25:32	7:21	14:32	25:31	53:00	1:58:09	4:08:38	5:20	4:35	1:41	0:51	5:50	6:38
Jonathan	Drake	19:54	5:44	11:19	19:53	41:18	1:32:04	3:13:45	4:15	3:40	1:21	0:40	4:40	5:27
Julie	Moon	30:00	8:38	17:04	29:59	1:02:16	2:18:49	4:52:09	6:13	5:20	1:56	0:58	6:48	7:32

			ESTIMATED FINISHING TIMES FOR OTHER DISTANCES						TRAINING PACES (min/km)					
First Name	Last Name	First 5k TT	1-Mile	3k	5k	10k	Half	Full	Lactate Threshold	VO2Max	Rep Pace 400m	Rep Pace 200m	Easy Pace Max	Easy Pace Min
Justin	Gregory	26:03	7:30	14:49	26:02	54:04	2:00:32	4:13:40	5:26	4:41	1:43	0:52	5:57	6:44
Justine	Herbstreit	26:30	7:38	15:05	26:29	55:00	2:02:37	4:18:03	5:31	4:45	1:44	0:52	6:03	6:49
Kirsten	McNee	27:54	8:02	15:52	27:53	57:55	2:09:06	4:31:42	5:45	4:59	1:50	0:55	6:20	7:07
Leroy	Golaboski	23:03	6:38	13:07	23:02	47:50	1:46:38	3:44:26	4:51	4:11	1:32	0:46	5:19	6:07
Lucy	Mills	24:50	7:15	14:08	24:49	51:32	1:54:54	4:01:49	5:12	4:29	1:38	0:49	5:41	6:29
Margaret	Reid	28:40	8:15	16:19	28:39	59:30	2:12:39	4:39:10	5:57	5:06	1:52	0:56	6:30	7:16
Mark	Traveller	22:00	6:20	12:31	21:59	45:39	1:41:47	3:34:12	4:38	4:00	1:28	0:44	5:07	5:55
Martin	Searle	19:18	5:33	10:59	19:17	40:03	1:29:17	3:07:53	4:07	3:34	1:18	0:39	4:33	5:19
Mary	Goldfinch		#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A
Michael	Jenkinson	25:28	7:21	14:29	25:27	52:52	1:57:50	4:07:59	5:19	4:35	1:41	0:50	5:49	6:37
Nathan	Telford		#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A
Nicole	Archer	23:43	6:50	13:29	23:42	49:13	1:49:44	3:50:56	5:00	4:18	1:34	0:47	5:26	6:15
Penny	Johnstone	26:59	7:46	15:21	26:58	56:00	2:04:52	4:22:46	5:38	4:51	1:46	0:53	6:09	6:55
Rebecca	Dow	26:54	7:45	15:18	26:53	55:50	2:04:29	4:21:57	5:36	4:50	1:46	0:53	6:08	6:54
Samantha	Mildon		#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A
Sanchia	Kumalija	27:21	7:52	15:34	27:20	56:46	2:06:33	4:26:20	5:41	4:54	1:47	0:54	6:13	6:59
Sarah	Sinclair	24:17	6:59	13:49	24:16	50:24	1:52:21	3:56:27	5:05	4:23	1:36	0:48	5:34	6:22
Sarah	Whitehouse	28:40	8:15	16:19	28:39	59:30	2:12:39	4:39:10	5:57	5:06	1:52	0:56	6:30	7:16
Sarah	van Boheem	29:04	8:22	16:32	29:03	1:00:20	2:14:30	4:43:03	6:01	5:10	1:53	0:57	6:36	7:21
Saskia	Batelaan		#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A	#N/A
Stephen	Campbell	22:07	6:22	12:35	22:06	45:54	1:42:20	3:35:20	4:39	4:01	1:28	0:44	5:08	5:56
Steven	Mcclory	22:08	6:22	12:35	22:07	45:56	1:42:24	3:35:30	4:40	4:01	1:28	0:44	5:08	5:56
Susie	Hyatt	25:52	7:27	14:43	25:51	53:41	1:59:41	4:11:53	5:24	4:39	1:42	0:51	5:55	6:42
Suzanne	Jeffels	26:58	7:46	15:20	26:57	55:58	2:04:47	4:22:36	5:37	4:50	1:46	0:53	6:08	6:54
Tony	Sutherland	25:45	7:25	14:39	25:44	53:27	1:59:09	4:10:45	5:23	4:38	1:42	0:51	5:53	6:41
Tracey	Lee	29:47	8:35	16:57	29:46	1:01:49	2:17:49	4:50:03	6:10	5:17	1:55	0:58	6:45	7:30
Valerie	Smith	32:49	9:27	18:40	32:48	1:08:07	2:31:51	5:19:36	6:47	5:47	2:06	1:03	7:24	8:04
Yun (Allen)	Zhang	22:58	6:37	13:04	22:57	47:40	1:46:15	3:43:38	4:50	4:10	1:32	0:46	5:18	6:06
First Name	Last Name	First 5k TT	1-Mile	3k	5k	10k	Half	Full	Lactate Threshold	VO2Max	Rep Pace 400m	Rep Pace 200m	Easy Pace Max	Easy Pace Min
ESTIMATED FINISHING TIMES FOR OTHER DISTANCES									TRAINING PACES (min/km)					