Female Road Age Factors WMA and USATF, 2015*

Age	5 km	6 km	4 Mile	8 km	5 Mile	10 km	12 km	15 km	10 Mile	20 km	H. Mar	25 km	30 km	Marathon	50 km	50 Mile	100 km	150 km	100 Mile	200 km
Distance	5	6	6,437376	8	8,0467	10	12	15	16,09344	20	21,0975	25	30	42,195	50,0000	80,4672	100	150	161	200
OC sec	886	1071	1152	1442	1452	1820	2194	2755	2961	3700	3912	4665	5660	8125	9820	17760	23591	39700	43500	57600
OC	00:14:46	00:17:51	00:19:09	00:24:02	00:24:12	00:30:20	00:36:34	00:45:55	00:49:21	01:01:40	01:05:12	01:17:45	01:34:20	02:15:25	02:43:40	04:56:00	06:33:11	11:01:40	12:05:00	16:00:00
5	0,7010	0,6930	0,6930	0,6930	0,6930	0,6930	0,6930	0,5945	0,6525	0,6525	0,5945	0,6525	0,6525	0,6930	0,6930	0,6930	0,6930	0,6930	0,6930	0,6930
6	0,7343	0,7263	0,7263	0,7263	0,7263	0,7263	0,7263	0,6382	0,6924	0,6924	0,6382	0,6924	0,6924	0,7263	0,7263	0,7263	0,7263	0,7263	0,7263	0,7263
7	0,7658	0,7578	0,7578	0,7578	0,7578	0,7578	0,7578	0,6793	0,7301	0,7301	0,6793	0,7301	0,7301	0,7578	0,7578	0,7578	0,7578	0,7578	0,7578	0,7578
8	0,7954	0,7874	0,7874	0,7874	0,7874	0,7874	0,7874	0,7178	0,7656	0,7656	0,7178	0,7656	0,7656	0,7874	0,7874	0,7874	0,7874	0,7874	0,7874	0,7874
9	0,8232	0,8152	0,8152	0,8152	0,8152	0,8152	0,8152	0,7537	0,7989	0,7989	0,7537	0,7989	0,7989	0,8152	0,8152	0,8152	0,8152	0,8152	0,8152	0,8152
10	0,8493	0,8413	0,8413	0,8413	0,8413	0,8413	0,8413	0,7870	0,8300	0,8300	0,7870	0,8300	0,8300	0,8413	0,8413	0,8413	0,8413	0,8413	0,8413	0,8413
11	0,8734	0,8654	0,8654	0,8654	0,8654	0,8654	0,8654	0,8177	0,8589	0,8589	0,8177	0,8589	0,8589	0,8654	0,8654	0,8654	0,8654	0,8654	0,8654	0,8654
12	0,8958	0,8878	0,8878	0,8878	0,8878	0,8878	0,8878	0,8458	0,8856	0,8856	0,8458	0,8856	0,8856	0,8878	0,8878	0,8878	0,8878	0,8878	0,8878	0,8878
13	0,9164	0,9084	0,9084	0,9084	0,9084	0,9084	0,9084	0,8713	0,9101	0,9101	0,8713	0,9101	0,9101	0,9084	0,9084	0,9084	0,9084	0,9084	0,9084	0,9084
14	0,9351	0,9271	0,9271	0,9271	0,9271	0,9271	0,9271	0,8942	0,9324	0,9324	0,8942	0,9324	0,9324	0,9271	0,9271	0,9271	0,9271	0,9271	0,9271	0,9271
15	0,9520	0,9440	0,9440	0,9440	0,9440	0,9440	0,9440	0,9145	0,9525	0,9525	0,9145	0,9525	0,9525	0,9440	0,9440	0,9440	0,9440	0,9440	0,9440	0,9440
16	0,9680	0,9600	0,9600	0,9600	0,9600	0,9600	0,9600	0,9335	0,9715	0,9715	0,9335	0,9715	0,9715	0,9600	0,9600	0,9600	0,9600	0,9600	0,9600	0,9600
17	0,9840	0,9760	0,9760	0,9760	0,9760	0,9760	0,9760	0,9525	0,9905	0,9905	0,9525	0,9905	0,9905	0,9760	0,9760	0,9760	0,9760	0,9760	0,9760	0,9760
18	0,9960	0,9893	0,9893	0,9893	0,9893	0,9893	0,9893	0,9696	1,0000	1,0000	0,9696	1,0000	1,0000	0,9893	0,9893	0,9893	0,9893	0,9893	0,9893	0,9893
19	1,0000	0,9973	0,9973	0,9973	0,9973	0,9973	0,9973	0,9829	1,0000	1,0000	0,9829	1,0000	1,0000	0,9973	0,9973	0,9973	0,9973	0,9973	0,9973	0,9973
20	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	0,9924	1,0000	1,0000	0,9924	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000
21	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	0,9981	1,0000	1,0000	0,9981	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000
22	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000
23	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000
24	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000
25	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000
26	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000
27	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000
28	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000
29	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000
30	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	0,9997	0,9997	0,9997	0,9997	0,9997	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000
31	0,9998	0,9998	0,9998	0,9998	0,9998	0,9998	0,9998	0,9989	0,9989	0,9989	0,9989	0,9989	0,9998	0,9998	0,9998	0,9998	0,9998	0,9998	0,9998	0,9998
32	0,9990	0,9990	0,9990	0,9990	0,9990	0,9989	0,9989	0,9975	0,9975	0,9975	0,9975	0,9975	0,9989	0,9989	0,9989	0,9989	0,9989	0,9989	0,9989	0,9989
33	0,9977	0,9977	0,9977	0,9976	0,9976	0,9975	0,9975	0,9956	0,9956	0,9956	0,9956	0,9955	0,9975	0,9974	0,9974	0,9974	0,9974	0,9974	0,9974	0,9974
34	0,9959	0,9958	0,9958	0,9956	0,9956	0,9955	0,9955	0,9931	0,9931	0,9931	0,9931	0,9930	0,9954	0,9953	0,9953	0,9953	0,9953	0,9953	0,9953	0,9953
35	0,9935	0,9933	0,9933	0,9931	0,9931	0,9930	0,9930	0,9901	0,9901	0,9901	0,9901	0,9899	0,9928	0,9926	0,9926	0,9926	0,9926	0,9926	0,9926	0,9926
36	0,9906	0,9904	0,9903	0,9900	0,9900	0,9898	0,9898	0,9865	0,9865	0,9865	0,9865	0,9863	0,9895	0,9893	0,9893	0,9893	0,9893	0,9893	0,9893	0,9893
37	0,9871	0,9868	0,9867	0,9864	0,9864	0,9860	0,9860	0,9823	0,9823	0,9823	0,9823	0,9821	0,9857	0,9854	0,9854	0,9854	0,9854	0,9854	0,9854	0,9854
38	0,9831	0,9827	0,9826	0,9821	0,9821	0,9817	0,9817	0,9776	0,9776	0,9776	0,9776	0,9774	0,9813	0,9808	0,9808	0,9808	0,9808	0,9808	0,9808	0,9808
39	0,9785	0,9781	0,9779	0,9773	0,9773	0,9768	0,9768	0,9724	0,9724	0,9724	0,9724	0,9720	0,9762	0,9757	0,9757	0,9757	0,9757	0,9757	0,9757	0,9757
40	0,9734	0,9728	0,9726	0,9720	0,9719	0,9713	0,9713	0,9666	0,9666	0,9666	0,9666	0,9662	0,9706	0,9699	0,9699	0,9699	0,9699	0,9699	0,9699	0,9699
41	0,9678	0,9671	0,9668	0,9660	0,9660	0,9652	0,9652	0,9602	0,9602	0,9602	0,9602	0,9597	0,9643	0,9635	0,9635	0,9635	0,9635	0,9635	0,9635	0,9635
42	0,9616	0,9608	0,9605	0,9595	0,9594	0,9585	0,9585	0,9533	0,9533	0,9533	0,9533	0,9528	0,9575	0,9565	0,9565	0,9565	0,9565	0,9565	0,9565	0,9565
43	0,9549	0,9539	0,9535	0,9524	0,9523	0,9512	0,9512	0,9458	0,9458	0,9458	0,9458	0,9452	0,9500	0,9489	0,9489	0,9489	0,9489	0,9489	0,9489	0,9489
44	0,9476	0,9465	0,9460	0,9447	0,9447	0,9433	0,9433	0,9378	0,9378	0,9378	0,9378	0,9371	0,9420	0,9406	0,9406	0,9406	0,9406	0,9406	0,9406	0,9406
45	0,9398	0,9385	0,9380	0,9365	0,9364	0,9349	0,9349	0,9293	0,9293	0,9293	0,9293	0,9284	0,9333	0,9318	0,9318	0,9318	0,9318	0,9318	0,9318	0,9318
46	0,9314	0,9300	0,9294	0,9276	0,9276	0,9259	0,9259	0,9201	0,9201	0,9201	0,9201	0,9192	0,9241	0,9223	0,9223	0,9223	0,9223	0,9223	0,9223	0,9223
47	0,9225	0,9209	0,9202	0,9183	0,9182	0,9162	0,9162	0,9105	0,9105	0,9105	0,9105	0,9094	0,9142	0,9122	0,9122	0,9122	0,9122	0,9122	0,9122	0,9122
48	0,9131	0,9112	0,9105	0,9083	0,9082	0,9060	0,9060	0,9003	0,9003	0,9003	0,9003	0,8991	0,9038	0,9016	0,9016	0,9016	0,9016	0,9016	0,9016	0,9016
49	0,9034	0,9013	0,9005	0,8981	0,8980	0,8955	0,8955	0,8898	0,8898	0,8898	0,8898	0,8885	0,8930	0,8906	0,8906	0,8906	0,8906	0,8906	0,8906	0,8906
50	0,8937	0,8914	0,8905	0,8878	0,8877	0,8850	0,8850	0,8793	0,8793	0,8793	0,8793	0,8778	0,8822	0,8796	0,8796	0,8796	0,8796	0,8796	0,8796	0,8796
51	0,8840	0,8815	0,8805	0,8776	0,8775	0,8745	0,8745	0,8688	0,8688	0,8688	0,8688	0,8672	0,8715	0,8686	0,8686	0,8686	0,8686	0,8686	0,8686	0,8686
52	0,8743	0,8716	0,8705	0,8673	0,8672	0,8640	0,8640	0,8583	0,8583	0,8583	0,8583	0,8566	0,8607	0,8576	0,8576	0,8576	0,8576	0,8576	0,8576	0,8576
53	0,8645	0,8616	0,8605	0,8571	0,8570	0,8535	0,8535	0,8478	0,8478	0,8478	0,8478	0,8460	0,8500	0,8466	0,8466	0,8466	0,8466	0,8466	0,8466	0,8466
54	0,8548	0,8517	0,8505	0,8468	0,8467	0,8430	0,8430	0,8373	0,8373	0,8373	0,8373	0,8354	0,8392	0,8356	0,8356	0,8356	0,8356	0,8356	0,8356	0,8356
55	0,8451	0,8418	0,8405	0,8366	0,8365	0,8325	0,8325	0,8268	0,8268	0,8268	0,8268	0,8247	0,8285	0,8246	0,8246	0,8246	0,8246	0,8246	0,8246	0,8246
56	0,8354	0,8319	0,8305	0,8263	0,8262	0,8220	0,8220	0,8163	0,8163	0,8163	0,8163	0,8141	0,8177	0,8136	0,8136	0,8136	0,8136	0,8136	0,8136	0,8136
57	0,8257	0,8220	0,8205	0,8161	0,8160	0,8115	0,8115	0,8058	0,8058	0,8058	0,8058	0,8035	0,8070	0,8026	0,8026	0,8026	0,8026	0,8026	0,8026	0,8026
58	0,8160	0,8121	0,8105	0,8058	0,8057	0,8010	0,8010	0,7953	0,7953	0,7953	0,7953	0,7929	0,7962	0,7916	0,7916	0,7916	0,7916	0,7916	0,7916	0,7916
59	0,8063	0,8021	0,8005	0,7956	0,7955	0,7905	0,7905	0,7848	0,7848	0,7848	0,7848	0,7822	0,7855	0,7806	0,7806	0,7806	0,7806	0,7806	0,7806	0,7806
60	0,7966	0,7922	0,7905	0,7854	0,7852	0,7800	0,7800	0,7743	0,7743	0,7743	0,7743	0,7716	0,7747	0,7696	0,7696	0,7696	0,7696	0,7696	0,7696	0,7696
61	0,7869	0,7823	0,7805	0,7751	0,7750	0,7695	0,7695	0,7638	0,7638	0,7638	0,7638	0,7610	0,7640	0,7586	0,7586	0,7586	0,7586	0,7586	0,7586	0,7586
62	0,7772	0,7724	0,7705	0,7649	0,7647	0,7590	0,7590	0,7533	0,7533	0,7533	0,7533	0,7504	0,7532	0,7476	0,7476	0,7476	0,7476	0,7476	0,7476	0,7476
63	0,7674	0,7625	0,7605	0,7546	0,7545	0,7485	0,7485	0,7428	0,7428	0,7428	0,7428	0,7398	0,7424	0,7366	0,7366	0,7366	0,7366	0,7366	0,7366	0,7366
64	0,7577	0,7526	0,7506	0,7444	0,7442	0,7380	0,7380	0,7323	0,7323	0,7323	0,7323	0,7291	0,7317	0,7256	0,7256	0,7256	0,7256	0,7256	0,7256	0,7256
65	0,7480	0,7426	0,7406	0,7341	0,7340	0,7275	0,7275	0,7218	0,7218	0,7218	0,7218	0,7185	0,7209	0,7146	0,7146	0,7146	0,7146	0,7146	0,7146	0,7146
66	0,7383	0,7327	0,7306	0,7239	0,7237	0,7170	0,7170	0,7113	0,7113	0,7113	0,7113	0,7079	0,7102	0,7036	0,7036	0,7036	0,7036	0,7036	0,7036	0,7036
67	0,7286	0,7228	0,7206	0,7136	0,7134	0,7065	0,7065	0,7008	0,7008	0,7008	0,7008	0,6973	0,6994	0,6926	0,6926	0,6926	0,6926	0,6926	0,6926	0,6926
68	0,7189	0,7129	0,7106	0,7034	0,7032	0,6960	0,6960	0,6903	0,6903	0,6903	0,6903	0,6866	0,6887	0,6816	0,6816	0,6816	0,6816	0,6816	0,6816	0,6816
69	0,7092	0,7030	0,7006	0,6931	0,6929	0,6855	0,6855	0,6798	0,6798	0,6798	0,6798	0,6760	0,6779	0,6706	0,6706	0,6706	0,6706	0,6706	0,6706	0,6706
70	0,6995	0,6930	0,6906	0,6829	0,6827	0,6750	0,6750	0,6693	0,6693	0,6693	0,6693	0,6654	0,6672	0,6596	0,6596	0,6596	0,6596	0,6596	0,6596	0,6596
71	0,6898	0,6831	0,6806	0,6727	0,6724	0,6645	0,6645	0,6588	0,6588	0,6588	0,6588	0,6548	0,6564	0,6486	0,6486	0,6486	0,6486	0,6486	0,6486	0,6486
72	0,6801	0,6732	0,6706	0,6624	0,6622	0,6540	0,6540	0,6483	0,6483	0,6483	0,6483	0,6441	0,6457	0,6376	0,6376	0,6376	0,6376	0,6376	0,6376	0,6376
73	0,6703	0,6633	0,6606	0,6522	0,6519	0,6435	0,6435	0,6378	0,6378	0,6378	0,6378	0,6335	0,6349	0,6266	0,6266	0,6266	0,6266	0,6266	0,6266	0,6266
74	0,6606	0,6534	0,6506	0,6419	0,6417	0,6330	0,6330	0,6273	0,6273	0,6273	0,6273	0,6229	0,6241	0,6156	0,6156	0,6156	0,6156	0,6156	0,6156	0,6156
75	0,6509	0,6435	0,6406	0,6317	0,6314	0,6225	0,6225	0,6168	0,6168	0,6168	0,6168	0,6123	0,6133	0,6042	0,6042	0,6042	0,6042	0,6042	0,6042	0,6042
76	0,6412	0,6335	0,6306	0,6214	0,6212	0,6120	0,6120	0,6063	0,6063	0,6060	0,6059	0,6011	0,6018	0,5920	0,5920	0,5920	0,5920	0,5920	0,5920	0,5920
77	0,6315	0,6236	0,6206	0,6112	0,6109	0,6015	0,6015	0,5956	0,5954	0,5945	0,5942	0,5891	0,5894	0,5790	0,5790	0,5790	0,5790	0,5790	0,5790	0,5790
78	0,6218	0,6137	0,6106	0,6009	0,6007	0,5910	0,5908	0,5841	0,5837	0,5823	0,5818	0,5764	0,5763	0,5652	0,5652	0,5652	0,5652	0,5652	0,5652	0,5652
79	0,6120	0,6036	0,6004	0,5904	0,5901	0,5801	0,5792	0,5718	0,5713	0,5692	0,5687	0,5629	0,5625	0,5506	0,5506	0,5506	0,5506	0,5506	0,5506	0,5506
80	0,6013	0,5926	0,5893	0,5788	0,5786	0,5681	0,5667	0,5587	0,5579	0,5554	0,5548	0,5486	0,5478	0,5352	0,5352	0,5352	0,5352	0,5352	0,5352	0,5352
81	0,5897	0,5807	0,5772	0,5664	0,5661	0,5553	0,5533	0,5447	0,5438	0,5408	0,5401	0,5335	0,5323	0,5190	0,5190	0,5190	0,5190	0,5190	0,5190	0,5190
82	0,5772	0,5678	0,5642	0,5530	0,5527	0,5415	0,5390	0,5299	0,5288	0,5255	0,5246	0,5177	0,5161	0,5020	0,5020	0,5020	0,5020	0,5020	0,5020	0,5020
83	0,5637	0,5540	0,5503	0,5387	0,5384	0,5268	0,5238	0,5142	0,5130	0,5093	0,5084	0,5011	0,4991	0,4842	0,4842	0,4842	0,4842	0,4842	0,4842	0,4842
84	0,5493	0,5393	0,5354	0,5234	0,5231	0,5111	0,5077	0,4977	0,4964	0,4924	0,4915	0,4838	0,4813	0,4656	0,4656	0,4656	0,4656	0,4656	0,4656	0,4656
85	0,5340	0,5236	0,5196	0,5072	0,5069	0,4945	0,4907	0,4804	0,4790	0,4747	0,4738	0,4657	0,4628	0,4462	0,4462	0,4462	0,4462	0,4462	0,4462	0,4462
86	0,5177	0,5070	0,5029	0,4901	0,4897	0,4769	0,4729	0,4622	0,4607	0,4563	0,4553	0,4468	0,4434	0,4260	0,4260	0,4260	0,4260	0,4260	0,4260	0,4260
87	0,5004	0,4894	0,4852	0,4720	0,4716	0,4585	0,4541	0,4432	0,4416	0,4371	0,4360	0,4271	0,4233	0,4050	0,4050	0,4050	0,4050	0,4050	0,4050	0,4050
88	0,4823	0,4709	0,4665	0,4530	0,4526	0,4390	0,4344	0,4233	0,4217	0,4171	0,4160	0,4067	0,4024	0,3832	0,3832	0,3832	0,3832	0,3832	0,3832	0,3832
89	0,4632	0,4515	0,4470	0,4330	0,4326	0,4187	0,4139	0,4026	0,4010	0,3963	0,3953	0,3855	0,3807	0,3606	0,3606	0,3606	0,3606	0,3606	0,3606	0,3606
90	0,4431	0,4311	0,4265	0,4121	0,4117	0,3973	0,3924	0,3810	0,3794	0,3748	0,3738	0,3635	0,3583	0,3372	0,3372	0,3372	0,3372	0,3372	0,3372	0,3372
91	0,4221	0,4098	0,4050	0,3903	0,3899	0,3751	0,3700	0,3586	0,3570	0,3525	0,3515	0,3407	0,3350	0,3130	0,3130	0,3130	0,3130	0,3130	0,3130	0,3130
92	0,4002	0,3875	0,3826	0,3675	0,3671	0,3519	0,3468	0,3354	0,3338	0,3294	0,3284	0,3172	0,3110	0,2880	0,2880	0,2880	0,2880	0,2880	0,2880	0,2880
93	0,3773	0,3643	0,3593	0,3438	0,3433	0,3278	0,3226	0,3113	0,3097	0,3055	0,3046	0,2930	0,2862	0,2622	0,2622	0,2622	0,2622	0,2622	0,2622	0,2622
94	0,3535	0,3402	0,3350	0,3191	0,3187	0,3027	0,2976	0,2864	0,2849	0,2809	0,2801	0,2679	0,2606	0,2356	0,2356	0,2356	0,2356	0,2356	0,2356	0,2356
95	0,3288	0,3151	0,3098	0,2935	0,2930	0,2767	0,2716	0,2606	0,2592	0,2555	0,2548	0,2421	0,2342	0,2082	0,2082	0,2082	0,2082	0,2082	0,2082	0,2082
96	0,3031	0,2891	0,2837	0,2669	0,2665	0,2497	0,2448	0,2340	0,2326	0,2293	0,2287	0,2155	0,2071	0,1800	0,1800	0,1800	0,1800	0,1800	0,1800	0,1800
97	0,2764	0,2621	0,2566	0,2395	0,2390	0,2219	0,2171	0,2065	0,2053	0,2023	0,2018	0,1881	0,1792	0,1510	0,1510	0,1510	0,1510	0,1510	0,1510	0,1510
98	0,2489	0,2342	0,2285	0,2110	0,2106	0,1930	0,1884	0,1782	0,1771	0,1746	0,1742	0,1600	0,1504	0,1212	0,1212	0,1212	0,1212	0,1212	0,1212	0,1212
99	0,2204	0,2054	0,1996	0,1817	0,1812	0,1633	0,1589	0,1491	0,1481	0,1461	0,1459	0,1311	0,1210	0,0906	0,0906	0,0906	0,0906	0,0906	0,0906	0,0906
100	0,1909	0,1756	0,1697	0,1514	0,1509	0,1325	0,1285	0,1191	0,1183	0,1169	0,1168	0,1014	0,0907	0,0592	0,0592	0,0592	0,0592	0,0592	0,0592	0,0592

*** All Masters standards/factors are as approved by the WMA Vice President - Non Stadia, WMA President, and USATF MLDR Committee**

Compiled by Alan Jones, 3717 Wildwood Drive, Endwell, NY 13760, 607-786-5866
AlanLJones@stny.rr.com, http://runscore.com/Alan/AgeGrade.html

With lots of help from Rex Harvey
January 2015