Male 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	6,4374	8	8,0467	10	12	15	16,09344	20	21,0975	25	30	42,195	50	80,46736	100	150	160,9344	200
OC sec	779	942	1014	1272	1279	1603	1942	2455	2640	3315	3503	4205	5110	7377	8970	16080	21360	36300	39850	52800
OC	00:12:59	00:15:42	00:16:54	00:21:12	00:21:19	00:26:43	00:32:22	00:40:55	00:44:00	00:55:15	00:58:23	01:10:05	01:25:10	02:02:57	02:29:30	04:28:00	05:56:00	10:05:00	11:04:10	14:40:00
5	0,6062	0,6056	0,6056	0,6056	0,6056	0,6056	0,6056	0,6056	0,6056	0,6056	0,6056	0,6056	0,6056	0,6056	0,6056	0,6056	0,6056	0,6056	0,6056	0,6056
6	0,6602	0,6596	0,6596	0,6596	0,6596	0,6596	0,6596	0,6596	0,6596	0,6596	0,6596	0,6596	0,6596	0,6596	0,6596	0,6596	0,6596	0,6596	0,6596	0,6596
7	0,7102	0,7096	0,7096	0,7096	0,7096	0,7096	0,7096	0,7096	0,7096	0,7096	0,7096	0,7096	0,7096	0,7096	0,7096	0,7096	0,7096	0,7096	0,7096	0,7096
8	0,7562	0,7556	0,7556	0,7556	0,7556	0,7556	0,7556	0,7556	0,7556	0,7556	0,7556	0,7556	0,7556	0,7556	0,7556	0,7556	0,7556	0,7556	0,7556	0,7556
9	0,7982	0,7976	0,7976	0,7976	0,7976	0,7976	0,7976	0,7976	0,7976	0,7976	0,7976	0,7976	0,7976	0,7976	0,7976	0,7976	0,7976	0,7976	0,7976	0,7976
10	0,8362	0,8356	0,8356	0,8356	0,8356	0,8356	0,8356	0,8356	0,8356	0,8356	0,8356	0,8356	0,8356	0,8356	0,8356	0,8356	0,8356	0,8356	0,8356	0,8356
11	0,8702	0,8696	0,8696	0,8696	0,8696	0,8696	0,8696	0,8696	0,8696	0,8696	0,8696	0,8696	0,8696	0,8696	0,8696	0,8696	0,8696	0,8696	0,8696	0,8696
12	0,9002	0,8996	0,8996	0,8996	0,8996	0,8996	0,8996	0,8996	0,8996	0,8996	0,8996	0,8996	0,8996	0,8996	0,8996	0,8996	0,8996	0,8996	0,8996	0,8996
13	0,9262	0,9256	0,9256	0,9256	0,9256	0,9256	0,9256	0,9256	0,9256	0,9256	0,9256	0,9256	0,9256	0,9256	0,9256	0,9256	0,9256	0,9256	0,9256	0,9256
14	0,9482	0,9476	0,9476	0,9476	0,9476	0,9476	0,9476	0,9476	0,9476	0,9476	0,9476	0,9476	0,9476	0,9476	0,9476	0,9476	0,9476	0,9476	0,9476	0,9476
15	0,9662	0,9656	0,9656	0,9656	0,9656	0,9656	0,9656	0,9656	0,9656	0,9656	0,9656	0,9656	0,9656	0,9656	0,9656	0,9656	0,9656	0,9656	0,9656	0,9656
16	0,9802	0,9796	0,9796	0,9796	0,9796	0,9796	0,9796	0,9796	0,9796	0,9796	0,9796	0,9796	0,9796	0,9796	0,9796	0,9796	0,9796	0,9796	0,9796	0,9796
17	0,9922	0,9916	0,9916	0,9916	0,9916	0,9916	0,9916	0,9916	0,9916	0,9916	0,9916	0,9916	0,9916	0,9916	0,9916	0,9916	0,9916	0,9916	0,9916	0,9916
18	0,9996	0,9993	0,9993	0,9993	0,9993	0,9993	0,9993	0,9993	0,9993	0,9993	0,9993	0,9993	0,9993	0,9993	0,9993	0,9993	0,9993	0,9993	0,9993	0,9993
19	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
20	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
21	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
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	0,9997	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	0,9987	0,9995	0,9997	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	0,9970	0,9983	0,9987	0,9996	0,9996	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
31	0,9947	0,9965	0,9971	0,9986	0,9986	0,9996	0,9998	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
32	0,9918	0,9940	0,9948	0,9968	0,9969	0,9984	0,9989	0,9994	0,9995	0,9998	0,9998	0,9998	0,9998	0,9998	0,9998	0,9998	0,9998	0,9998	0,9998	0,9998
33	0,9882	0,9908	0,9918	0,9944	0,9944	0,9966	0,9973	0,9980	0,9982	0,9988	0,9989	0,9989	0,9989	0,9989	0,9989	0,9989	0,9989	0,9989	0,9989	0,9989
34	0,9839	0,9870	0,9881	0,9913	0,9913	0,9941	0,9950	0,9960	0,9963	0,9972	0,9973	0,9973	0,9973	0,9973	0,9973	0,9973	0,9973	0,9973	0,9973	0,9973
35	0,9790	0,9824	0,9837	0,9874	0,9875	0,9908	0,9920	0,9932	0,9936	0,9948	0,9950	0,9950	0,9950	0,9950	0,9950	0,9950	0,9950	0,9950	0,9950	0,9950
36	0,9734	0,9773	0,9787	0,9829	0,9830	0,9869	0,9882	0,9898	0,9902	0,9916	0,9920	0,9920	0,9920	0,9920	0,9920	0,9920	0,9920	0,9920	0,9920	0,9920
37	0,9672	0,9714	0,9730	0,9777	0,9778	0,9822	0,9838	0,9856	0,9861	0,9878	0,9882	0,9882	0,9882	0,9882	0,9882	0,9882	0,9882	0,9882	0,9882	0,9882
38	0,9605	0,9649	0,9666	0,9719	0,9720	0,9769	0,9786	0,9807	0,9813	0,9832	0,9837	0,9837	0,9837	0,9837	0,9837	0,9837	0,9837	0,9837	0,9837	0,9837
39	0,9538	0,9580	0,9597	0,9653	0,9654	0,9708	0,9727	0,9750	0,9758	0,9779	0,9784	0,9784	0,9784	0,9784	0,9784	0,9784	0,9784	0,9784	0,9784	0,9784
40	0,9471	0,9511	0,9527	0,9581	0,9582	0,9640	0,9662	0,9687	0,9695	0,9719	0,9725	0,9725	0,9725	0,9725	0,9725	0,9725	0,9725	0,9725	0,9725	0,9725
41	0,9404	0,9442	0,9457	0,9509	0,9510	0,9566	0,9589	0,9616	0,9625	0,9651	0,9658	0,9658	0,9658	0,9658	0,9658	0,9658	0,9658	0,9658	0,9658	0,9658
42	0,9337	0,9373	0,9387	0,9436	0,9438	0,9491	0,9513	0,9540	0,9549	0,9577	0,9584	0,9584	0,9584	0,9584	0,9584	0,9584	0,9584	0,9584	0,9584	0,9584
43	0,9270	0,9304	0,9318	0,9364	0,9365	0,9417	0,9438	0,9464	0,9472	0,9499	0,9506	0,9506	0,9506	0,9506	0,9506	0,9506	0,9506	0,9506	0,9506	0,9506
44	0,9203	0,9235	0,9248	0,9292	0,9293	0,9342	0,9362	0,9387	0,9396	0,9422	0,9428	0,9428	0,9428	0,9428	0,9428	0,9428	0,9428	0,9428	0,9428	0,9428
45	0,9136	0,9166	0,9178	0,9220	0,9221	0,9267	0,9287	0,9311	0,9319	0,9344	0,9350	0,9350	0,9350	0,9350	0,9350	0,9350	0,9350	0,9350	0,9350	0,9350
46	0,9069	0,9096	0,9108	0,9147	0,9148	0,9192	0,9211	0,9235	0,9242	0,9266	0,9273	0,9273	0,9273	0,9273	0,9273	0,9273	0,9273	0,9273	0,9273	0,9273
47	0,9002	0,9027	0,9038	0,9075	0,9076	0,9117	0,9136	0,9158	0,9166	0,9189	0,9195	0,9195	0,9195	0,9195	0,9195	0,9195	0,9195	0,9195	0,9195	0,9195
48	0,8935	0,8958	0,8968	0,9003	0,9004	0,9043	0,9060	0,9082	0,9089	0,9111	0,9117	0,9117	0,9117	0,9117	0,9117	0,9117	0,9117	0,9117	0,9117	0,9117
49	0,8868	0,8889	0,8899	0,8930	0,8931	0,8968	0,8984	0,9005	0,9012	0,9034	0,9039	0,9039	0,9039	0,9039	0,9039	0,9039	0,9039	0,9039	0,9039	0,9039
50	0,8801	0,8820	0,8829	0,8858	0,8859	0,8893	0,8909	0,8929	0,8935	0,8956	0,8961	0,8961	0,8961	0,8961	0,8961	0,8961	0,8961	0,8961	0,8961	0,8961
51	0,8734	0,8751	0,8759	0,8786	0,8787	0,8818	0,8833	0,8852	0,8859	0,8878	0,8884	0,8884	0,8884	0,8884	0,8884	0,8884	0,8884	0,8884	0,8884	0,8884
52	0,8667	0,8682	0,8689	0,8714	0,8714	0,8743	0,8758	0,8776	0,8782	0,8801	0,8806	0,8806	0,8806	0,8806	0,8806	0,8806	0,8806	0,8806	0,8806	0,8806
53	0,8600	0,8613	0,8619	0,8641	0,8642	0,8669	0,8682	0,8700	0,8705	0,8723	0,8728	0,8728	0,8728	0,8728	0,8728	0,8728	0,8728	0,8728	0,8728	0,8728
54	0,8533	0,8544	0,8549	0,8569	0,8569	0,8594	0,8607	0,8623	0,8629	0,8646	0,8650	0,8650	0,8650	0,8650	0,8650	0,8650	0,8650	0,8650	0,8650	0,8650
55	0,8466	0,8475	0,8479	0,8497	0,8497	0,8519	0,8531	0,8547	0,8552	0,8568	0,8572	0,8572	0,8572	0,8572	0,8572	0,8572	0,8572	0,8572	0,8572	0,8572
56	0,8399	0,8406	0,8410	0,8424	0,8425	0,8444	0,8456	0,8470	0,8475	0,8490	0,8495	0,8495	0,8495	0,8495	0,8495	0,8495	0,8495	0,8495	0,8495	0,8495
57	0,8332	0,8337	0,8340	0,8352	0,8352	0,8369	0,8380	0,8394	0,8399	0,8413	0,8417	0,8417	0,8417	0,8417	0,8417	0,8417	0,8417	0,8417	0,8417	0,8417
58	0,8265	0,8268	0,8270	0,8280	0,8280	0,8295	0,8305	0,8317	0,8322	0,8335	0,8339	0,8339	0,8339	0,8339	0,8339	0,8339	0,8339	0,8339	0,8339	0,8339
59	0,8198	0,8199	0,8200	0,8208	0,8208	0,8220	0,8229	0,8241	0,8245	0,8258	0,8261	0,8261	0,8261	0,8261	0,8261	0,8261	0,8261	0,8261	0,8261	0,8261
60	0,8131	0,8130	0,8130	0,8135	0,8135	0,8145	0,8154	0,8165	0,8168	0,8180	0,8183	0,8183	0,8183	0,8183	0,8183	0,8183	0,8183	0,8183	0,8183	0,8183
61	0,8064	0,8061	0,8060	0,8063	0,8063	0,8070	0,8078	0,8088	0,8092	0,8103	0,8106	0,8106	0,8106	0,8106	0,8106	0,8106	0,8106	0,8106	0,8106	0,8106
62	0,7997	0,7992	0,7991	0,7991	0,7991	0,7995	0,8003	0,8012	0,8015	0,8025	0,8028	0,8028	0,8028	0,8028	0,8028	0,8028	0,8028	0,8028	0,8028	0,8028
63	0,7930	0,7923	0,7921	0,7918	0,7918	0,7921	0,7927	0,7935	0,7938	0,7947	0,7950	0,7950	0,7950	0,7950	0,7950	0,7950	0,7950	0,7950	0,7950	0,7950
64	0,7863	0,7854	0,7851	0,7846	0,7846	0,7846	0,7852	0,7859	0,7862	0,7870	0,7872	0,7872	0,7872	0,7872	0,7872	0,7872	0,7872	0,7872	0,7872	0,7872
65	0,7796	0,7785	0,7781	0,7774	0,7774	0,7771	0,7776	0,7782	0,7785	0,7792	0,7794	0,7794	0,7794	0,7794	0,7794	0,7794	0,7794	0,7794	0,7794	0,7794
66	0,7729	0,7715	0,7711	0,7702	0,7701	0,7696	0,7700	0,7706	0,7708	0,7715	0,7717	0,7717	0,7717	0,7717	0,7717	0,7717	0,7717	0,7717	0,7717	0,7717
67	0,7662	0,7646	0,7641	0,7629	0,7629	0,7621	0,7625	0,7630	0,7631	0,7637	0,7639	0,7639	0,7639	0,7639	0,7639	0,7639	0,7639	0,7639	0,7639	0,7639
68	0,7592	0,7577	0,7571	0,7557	0,7557	0,7547	0,7549	0,7553	0,7555	0,7559	0,7561	0,7561	0,7561	0,7561	0,7561	0,7561	0,7561	0,7561	0,7561	0,7561
69	0,7515	0,7501	0,7495	0,7482	0,7482	0,7471	0,7474	0,7477	0,7478	0,7482	0,7483	0,7483	0,7483	0,7483	0,7483	0,7483	0,7483	0,7483	0,7483	0,7483
70	0,7433	0,7419	0,7412	0,7401	0,7401	0,7391	0,7395	0,7399	0,7401	0,7404	0,7405	0,7405	0,7405	0,7405	0,7405	0,7405	0,7405	0,7405	0,7405	0,7405
71	0,7344	0,7331	0,7323	0,7314	0,7314	0,7305	0,7310	0,7315	0,7317	0,7322	0,7324	0,7324	0,7324	0,7324	0,7324	0,7324	0,7324	0,7324	0,7324	0,7324
72	0,7249	0,7237	0,7228	0,7220	0,7220	0,7211	0,7218	0,7224	0,7227	0,7234	0,7236	0,7236	0,7236	0,7236	0,7236	0,7236	0,7236	0,7236	0,7236	0,7236
73	0,7147	0,7136	0,7126	0,7119	0,7119	0,7112	0,7119	0,7127	0,7130	0,7138	0,7140	0,7140	0,7140	0,7140	0,7140	0,7140	0,7140	0,7140	0,7140	0,7140
74	0,7040	0,7028	0,7018	0,7012	0,7012	0,7005	0,7013	0,7022	0,7026	0,7035	0,7038	0,7038	0,7038	0,7038	0,7038	0,7038	0,7038	0,7038	0,7038	0,7038
75	0,6926	0,6915	0,6903	0,6899	0,6899	0,6892	0,6901	0,6911	0,6915	0,6926	0,6929	0,6929	0,6929	0,6929	0,6929	0,6929	0,6929	0,6929	0,6929	0,6929
76	0,6806	0,6795	0,6782	0,6779	0,6779	0,6772	0,6782	0,6793	0,6797	0,6809	0,6813	0,6813	0,6813	0,6813	0,6813	0,6813	0,6813	0,6813	0,6813	0,6813
77	0,6680	0,6668	0,6655	0,6653	0,6653	0,6646	0,6656	0,6668	0,6673	0,6686	0,6689	0,6689	0,6689	0,6689	0,6689	0,6689	0,6689	0,6689	0,6689	0,6689
78	0,6547	0,6535	0,6521	0,6520	0,6520	0,6513	0,6524	0,6537	0,6542	0,6555	0,6559	0,6559	0,6559	0,6559	0,6559	0,6559	0,6559	0,6559	0,6559	0,6559
79	0,6408	0,6396	0,6381	0,6380	0,6380	0,6374	0,6385	0,6398	0,6403	0,6418	0,6422	0,6422	0,6422	0,6422	0,6422	0,6422	0,6422	0,6422	0,6422	0,6422
80	0,6263	0,6250	0,6235	0,6235	0,6235	0,6228	0,6239	0,6253	0,6258	0,6273	0,6277	0,6277	0,6277	0,6277	0,6277	0,6277	0,6277	0,6277	0,6277	0,6277
81	0,6112	0,6098	0,6082	0,6082	0,6082	0,6075	0,6087	0,6101	0,6106	0,6122	0,6126	0,6126	0,6126	0,6126	0,6126	0,6126	0,6126	0,6126	0,6126	0,6126
82	0,5955	0,5940	0,5923	0,5923	0,5924	0,5916	0,5928	0,5942	0,5947	0,5963	0,5968	0,5968	0,5968	0,5968	0,5968	0,5968	0,5968	0,5968	0,5968	0,5968
83	0,5791	0,5775	0,5758	0,5758	0,5758	0,5750	0,5762	0,5776	0,5782	0,5798	0,5802	0,5802	0,5802	0,5802	0,5802	0,5802	0,5802	0,5802	0,5802	0,5802
84	0,5621	0,5604	0,5586	0,5586	0,5587	0,5577	0,5589	0,5603	0,5609	0,5625	0,5630	0,5630	0,5630	0,5630	0,5630	0,5630	0,5630	0,5630	0,5630	0,5630
85	0,5445	0,5427	0,5407	0,5408	0,5409	0,5398	0,5410	0,5424	0,5430	0,5446	0,5451	0,5451	0,5451	0,5451	0,5451	0,5451	0,5451	0,5451	0,5451	0,5451
86	0,5262	0,5243	0,5223	0,5223	0,5224	0,5213	0,5224	0,5238	0,5244	0,5259	0,5265	0,5265	0,5265	0,5265	0,5265	0,5265	0,5265	0,5265	0,5265	0,5265
87	0,5074	0,5052	0,5032	0,5032	0,5033	0,5020	0,5031	0,5045	0,5050	0,5066	0,5071	0,5071	0,5071	0,5071	0,5071	0,5071	0,5071	0,5071	0,5071	0,5071
88	0,4879	0,4856	0,4834	0,4835	0,4835	0,4821	0,4832	0,4845	0,4850	0,4866	0,4871	0,4871	0,4871	0,4871	0,4871	0,4871	0,4871	0,4871	0,4871	0,4871
89	0,4678	0,4653	0,4630	0,4630	0,4631	0,4616	0,4626	0,4638	0,4644	0,4658	0,4664	0,4664	0,4664	0,4664	0,4664	0,4664	0,4664	0,4664	0,4664	0,4664
90	0,4470	0,4443	0,4420	0,4420	0,4420	0,4404	0,4413	0,4425	0,4430	0,4444	0,4449	0,4449	0,4449	0,4449	0,4449	0,4449	0,4449	0,4449	0,4449	0,4449
91	0,4257	0,4228	0,4204	0,4203	0,4203	0,4185	0,4194	0,4204	0,4209	0,4223	0,4228	0,4228	0,4228	0,4228	0,4228	0,4228	0,4228	0,4228	0,4228	0,4228
92	0,4037	0,4005	0,3981	0,3979	0,3980	0,3960	0,3968	0,3977	0,3982	0,3994	0,4000	0,4000	0,4000	0,4000	0,4000	0,4000	0,4000	0,4000	0,4000	0,4000
93	0,3811	0,3777	0,3751	0,3749	0,3750	0,3728	0,3735	0,3743	0,3748	0,3759	0,3764	0,3764	0,3764	0,3764	0,3764	0,3764	0,3764	0,3764	0,3764	0,3764
94	0,3578	0,3542	0,3516	0,3512	0,3513	0,3489	0,3495	0,3502	0,3506	0,3517	0,3522	0,3522	0,3522	0,3522	0,3522	0,3522	0,3522	0,3522	0,3522	0,3522
95	0,3340	0,3301	0,3273	0,3269	0,3270	0,3244	0,3249	0,3255	0,3258	0,3267	0,3273	0,3273	0,3273	0,3273	0,3273	0,3273	0,3273	0,3273	0,3273	0,3273
96	0,3095	0,3053	0,3025	0,3020	0,3021	0,2993	0,2996	0,3000	0,3004	0,3011	0,3017	0,3017	0,3017	0,3017	0,3017	0,3017	0,3017	0,3017	0,3017	0,3017
97	0,2844	0,2799	0,2770	0,2764	0,2765	0,2734	0,2736	0,2739	0,2742	0,2748	0,2753	0,2753	0,2753	0,2753	0,2753	0,2753	0,2753	0,2753	0,2753	0,2753
98	0,2586	0,2538	0,2509	0,2501	0,2502	0,2470	0,2470	0,2471	0,2473	0,2478	0,2483	0,2483	0,2483	0,2483	0,2483	0,2483	0,2483	0,2483	0,2483	0,2483
99	0,2323	0,2272	0,2241	0,2232	0,2234	0,2198	0,2197	0,2196	0,2198	0,2201	0,2206	0,2206	0,2206	0,2206	0,2206	0,2206	0,2206	0,2206	0,2206	0,2206
100	0,2053	0,1998	0,1967	0,1957	0,1958	0,1920	0,1917	0,1914	0,1916	0,1917	0,1921	0,1921	0,1921	0,1921	0,1921	0,1921	0,1921	0,1921	0,1921	0,1921

*** 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