

Women

Club Standards

All times in minutes

Women		5km	5mile	10km	10mile	Half	15mile	20mile	Marathon
Under 40	Gold	18	32	40	66	88	103	146	198
	Silver	20	35	44	73	97	114	161	218
	Bronze	22	38	48	80	106	125	177	240
	Purple	24	42	53	88	117	138	195	264
	Green	26	46	58	97	129	151	214	290
	Black	29	51	64	106	142	167	236	319
	improver	32	56	70	117	156	183	259	351
40 – 44	Gold	19	33	42	68	92	108	152	204
	Silver	21	36	46	75	102	119	167	224
	Bronze	23	40	51	83	112	130	184	246
	Purple	25	44	56	91	123	143	202	271
	Green	28	48	61	100	135	158	222	298
	Black	31	53	67	110	149	174	244	328
	improver	34	58	74	121	164	191	269	361
45 – 49	Gold	20	35	44	72	98	113	157	211
	Silver	22	38	48	79	108	125	173	232
	Bronze	24	42	53	87	118	137	190	256
	Purple	27	46	59	95	130	151	209	281
	Green	29	51	64	105	143	166	230	309
	Black	32	56	71	115	158	182	253	340
	improver	36	61	78	127	173	201	279	374
50 – 54	Gold	21	37	46	75	101	119	164	220
	Silver	23	40	51	82	111	131	180	242
	Bronze	25	44	56	91	122	144	198	266
	Purple	28	49	61	100	135	158	218	293
	Green	31	54	68	110	148	174	240	322
	Black	34	59	74	120	163	191	264	354
	improver	37	65	82	133	179	210	290	390
55 – 59	Gold	22	38	50	78	106	124	171	231
	Silver	25	42	54	86	116	137	188	254
	Bronze	27	46	60	95	128	150	206	280
	Purple	30	51	66	104	141	165	227	307
	Green	33	56	72	114	155	182	250	338
	Black	36	62	80	126	170	200	275	372
	improver	40	68	88	138	187	220	302	409
60 – 64	Gold	23	40	51	83	111	130	178	242
	Silver	25	44	56	91	122	143	196	266
	Bronze	28	49	61	100	134	157	216	293
	Purple	31	54	67	110	148	173	237	322
	Green	34	59	74	121	163	190	261	354
	Black	37	65	81	133	179	209	287	390
	improver	41	72	90	146	197	230	316	429
65 – 69	Gold	26	43	54	88	121	138	189	259
	Silver	29	47	59	97	133	151	208	284
	Bronze	32	52	65	106	146	166	229	313
	Purple	35	57	72	117	161	183	252	344
	Green	39	63	79	129	177	201	277	378
	Black	43	70	87	142	195	221	305	416
	improver	47	76	95	156	214	244	335	458
Over 69	Gold	28	46	57	95	132	149	202	281
	Silver	31	50	63	104	145	163	223	309
	Bronze	34	55	69	114	160	180	245	339
	Purple	37	61	76	126	176	198	269	373
	Green	41	67	84	139	193	217	296	411
	Black	45	74	92	152	213	239	326	452
	improver	50	81	101	168	234	263	359	497