

Twin Cities Marathon 2:30 Marathon Pace Chart

Mile	Target Mile	Pace Variation	Target Average	Target Total	Target Avg Total	Variance	
1	0:05:57	4.00%	0:05:44	0:05:57	0:05:44	0:00:14	Deficit
2	0:05:57	4.00%	0:05:44	0:11:55	0:11:27	0:00:27	Deficit
3	0:05:54	3.00%	0:05:44	0:17:48	0:17:11	0:00:38	Deficit
4	0:05:50	2.00%	0:05:44	0:23:39	0:22:54	0:00:45	Deficit
5	0:05:44	0.00%	0:05:44	0:29:22	0:28:38	0:00:45	Deficit
6	0:05:40	-1.00%	0:05:44	0:35:02	0:34:21	0:00:41	Deficit
7	0:05:37	-2.00%	0:05:44	0:40:39	0:40:05	0:00:34	Deficit
8	0:05:37	-2.00%	0:05:44	0:46:16	0:45:48	0:00:27	Deficit
9	0:05:33	-3.00%	0:05:44	0:51:49	0:51:32	0:00:17	Deficit
10	0:05:33	-3.00%	0:05:44	0:57:22	0:57:15	0:00:07	Deficit
11	0:05:33	-3.00%	0:05:44	1:02:55	1:02:59	0:00:03	Cushion
12	0:05:33	-3.00%	0:05:44	1:08:28	1:08:42	0:00:14	Cushion
13	0:05:33	-3.00%	0:05:44	1:14:02	1:14:26	0:00:24	Cushion
14	0:05:37	-2.00%	0:05:44	1:19:38	1:20:09	0:00:31	Cushion
15	0:05:37	-2.00%	0:05:44	1:25:15	1:25:53	0:00:38	Cushion
16	0:05:37	-2.00%	0:05:44	1:30:52	1:31:36	0:00:45	Cushion
17	0:05:37	-2.00%	0:05:44	1:36:28	1:37:20	0:00:52	Cushion
18	0:05:37	-2.00%	0:05:44	1:42:05	1:43:03	0:00:58	Cushion
19	0:05:37	-2.00%	0:05:44	1:47:41	1:48:47	0:01:05	Cushion
20	0:05:37	-2.00%	0:05:44	1:53:18	1:54:30	0:01:12	Cushion
21	0:05:40	-1.00%	0:05:44	1:58:58	2:00:14	0:01:16	Cushion
22	0:05:54	3.00%	0:05:44	2:04:52	2:05:57	0:01:05	Cushion
23	0:05:54	3.00%	0:05:44	2:10:46	2:11:41	0:00:55	Cushion
24	0:05:54	3.00%	0:05:44	2:16:40	2:17:24	0:00:45	Cushion
25	0:06:04	6.00%	0:05:44	2:22:44	2:23:08	0:00:24	Cushion
26	0:06:08	7.00%	0:05:44	2:28:51	2:28:51	0:00:00	On Pace
26.2	0:01:09	0.00%	0:01:09	2:30:00	2:30:00	0:00:00	On Pace
Total	2:30:00	0.00%	2:30:00				