

Runner	1	2	3	4	5	6	7	8	Avg 200 m	Avg 400 m
Jackson	0:37	1:16	1:57	2:39	3:22	4:05	4:46	<b>5:22</b>	0:40	1:20
	0:37	0:39	0:41	0:42	0:43	0:43	0:41	0:36		
Mark	0:37	1:17	1:58	2:41	3:25	4:07	4:48	<b>5:24</b>	0:40	1:21
	0:37	0:40	0:41	0:43	0:44	0:42	0:41	0:36		
Spencer	0:39	1:19	2:00	2:44	3:30	4:18	5:07	<b>5:51</b>	0:43	1:27
	0:39	0:40	0:41	0:44	0:46	0:48	0:49	0:44		
Anders	0:41	1:24	2:11	2:56	3:41	4:29	5:15	<b>5:56</b>	0:44	1:29
	0:41	0:43	0:47	0:45	0:45	0:48	0:46	0:41		
Thomas	0:39	1:21	2:08	2:56	3:41	4:30	5:19	<b>6:02</b>	0:45	1:30
	0:39	0:42	0:47	0:48	0:45	0:49	0:49	0:43		
Brian	0:43	1:31	2:21	3:12	3:59	4:47	5:34	<b>6:20</b>	0:47	1:35
	0:43	0:48	0:50	0:51	0:47	0:48	0:47	0:46		
Tommy	0:43	1:30	2:20	3:11	4:03	4:49	5:39	<b>6:21</b>	0:47	1:35
	0:43	0:47	0:50	0:51	0:52	0:46	0:50	0:42		
Ben E	0:43	1:31	2:21	3:12	4:01	4:49	5:39	<b>6:24</b>	0:48	1:36
	0:43	0:48	0:50	0:51	0:49	0:48	0:50	0:45		
Aaron M	0:41	1:29	2:20	3:11	4:01	4:49	5:39	<b>6:25</b>	0:48	1:36
	0:41	0:48	0:51	0:51	0:50	0:48	0:50	0:46		
Ryan	0:43	1:31	2:21	3:13	4:03	4:55	5:46	<b>6:33</b>	0:49	1:38
	0:43	0:48	0:50	0:52	0:50	0:52	0:51	0:47		